

ISSN 2543-4756



cena: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEXS 477068

Moja Harmonia Życia

(1/2) 2023

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA

Tantra – droga do siebie

- Upiorne diety na odchudzanie
- Wdzięczność wydłuża młodość i daje szczęście.
Dlaczego bywa trudna?
- Skóra jak aksamit dzięki maseczkom i olejkom

CZyste, 100% naturalne olejki eteryczne

PRZEZNACZONE DO:

- AROMATERAPII
- INHALACJI
- KĄPIELI
- MASAŻU
- SAUNY



„CZERPIEMY Z NATURY, DAJEMY Z SERCA”

BEZ SYNTETYCZNYCH DODATKÓW, KONSERWANTÓW, BARWNIKÓW.

Droddy Czytelnicy,

niedawno rozmawiałam z koleżanką o sytuacji kobiet na całym świecie. Że – niezależnie od długości i szerokości geograficznej oraz kultury – zwykle mają trudniejsze życie od mężczyzn. Kobieta zawsze musi coś poświęcać, musi się bardziej starać i pokazać, że jest coś warta. A mężczyzna, chłopiec? Wystarczy, że jest. W wielu kulturach już bycie mężczyzną ma swoją wartość. Kontynuowałyśmy nasze rozważania i aż mnie trochę zmroziło, jak koleżanka przytoczyła słowa jej męża, że on „jakby urodził się kobietą, to by się zabił”. Tak nas postrzegają mężczyźni?!



Fot. Daria Olzacka

Z drugiej strony zaczęłam się zastanawiać, czy przypadkiem – abstrahując od sytuacji ekstremalnych – my kobiety same nie spychamy siebie na margines, robiąc wiele rzeczy kosztem siebie.

Ręka do góry, która czasem nie złapała się na tym, że jeśli czuła się zmęczona, a w domu nie było posprzątanego, to przez myśl jej przeszło, że przecież nie może się położyć i odpocząć, bo pomyślała, że jest leniwa. Facet położyłby się na kanapie i chwycił za pilota, dając sobie chwilę oddechu. I to jest naturalne.

My kobiety mamy tendencje – zapewne uwarunkowane kulturowo – żeby nie traktować siebie z należytą uwagą. Opiekując się innymi, nie opiekujemy się sobą. To nie jest kwestia makijażu i czerwonej hybrydy na paznokciach, to kwestia czułości wobec siebie, wyrozumiałości i zaopiekowania. Postanowiłyśmy mieć – choć zapewne niewielki – wkład w propagowanie tej zmiany.

„Widzę cię” – to nie tylko cytat z „Avatara”, ale też pierwsze słowa relacji na Facebooku, podsumowującej warsztaty, które przygotowała nasza redakcja specjalnie dla kobiet pt. „Moc miłości w kobiecości”. Odbłyły się one z przesłaniem: Kobieto, pokochaj siebie, bądź dla siebie czuła i dobra, bo na to zasługujesz, taka jaka jesteś. A jesteś doskonała! To spotkanie było pierwszym w cyklu, który sobie zaplanowaliśmy w tym roku. Kolejne będą zbiegać się z premierami wydań Mojej Harmonii Życia i tematycznie z nimi korespondować, tak jak pierwsze trzy artykuły otwierające noworoczne wydanie, które zostały przygotowane przez prowadzące nasze warsztaty. A jak było? O tym w fotorelacji Darii Olzackiej.

Zapraszam do lektury!

Anna Dalka

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę mojaharmoniazycia.pl

- 5** Tantra – droga do siebie
- 10** Olejki eteryczne w roli afrodyzjaków
- 15** Ajurweda – droga do harmonii życia
- 19** KobiECE warsztaty Mojej Harmonii Życia
- 22** Mudry na Nowy rok
- 27** Zawstydzona i dumna – kobieta seksualna w swojej pełni
- 32** Jak uszczęśliwić siebie
- 37** Produkt Miesiąca
- 38** Upiorne diety na odchudzanie
- 45** Postanowienie noworoczne – bardziej vege
- 48** Skóra jak aksamit dzięki maseczkom i olejkom
- 55** W czym tkwi sekret masażu Kobido?
- 58** Sporty zimowe – jak uniknąć kontuzji
- 61** Matka, kobieta, artystka
- 66** Wdzięczność wydłuża młodość i daje szczęście.
- 71** W tym szaleństwie jest struktura
- 78** Drewnoterapia – terapia bez recepty
- 84** Przypadki mniej i bardziej romantyczne
- 86** Przeczytane – Polecane

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 Woźniak
tel. +48 600 545 772
e-mail: beata.wozniak@mojaharmoniazycia.pl

REKLAMA I MARKETING

Robert Kujawa
tel. +48 502 684 450
e-mail: reklama@mojaharmoniazycia.pl

PRENUMERATA ZAMÓWIENIA:

e-mail: prenumerata@mojaharmoniazycia.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Studio StrefaDTP

DRUK:

KAdruk S.C.

NAKŁAD:

10 000 egzemplarzy

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

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Zdjęcia: Pixabay, Shutterstock, AdobeStock

Zdjęcie na okładce: Magdalena Walisiak „Paraobiektywni”

DYSTRYBUCJA:

Empik, Ruch, Inmedio, Relay, vivaziola.pl
wersja elektroniczna: publii.pl, e-kiosk.pl, vivaziola.pl





Tantra

– droga do siebie

Z Anną Sokołek, nauczycielką tantry w międzynarodowej szkole „Tantra Woman” prowadzonej przez Santoshi rozmawia Anna Dolska.

Specjalizujesz się z tantrze dla kobiet. Dlaczego właśnie kobietom postanowiłaś poświęcić swoją energię?

To się stało bardzo naturalnie. Wiele lat temu mocno eksplorowałam pracę z głosem, który stał się dla mnie drogą do głębszego rozwoju. Wtedy prowadziłam warsztaty dla grup mieszanych. 10 lat temu w poszukiwaniu swojej kobiecości trafiłam na tantrę i zaczęłam swoją podróż od warsztatów dla kobiet z Santoshi. Moja ścieżka potoczyła się bardzo szybko od uczestnicz-

ki, przez asystentkę, aż w końcu Santoshi zaprosiła mnie do tego, by prowadzić jej warsztaty dla kobiet. Zaczynałam od tantrycznych kręgów dla kobiet, a potem naturalnie ta forma zmieniła się w dłuższe warsztaty. Choć od czasu do czasu oferuję treningi dla grup mieszanych, to praca z kobietami jest dla mnie bardzo naturalna, pewnie dlatego, że sama jestem kobietą. Z natury kobiety mają łatwiejszy dostęp do ciała, czucia, są bardziej zorientowane do wnętrza, a ja lubię głęboko nurkować w siebie. Praca z kobietami daje mi dużo satysfakcji.

Jaka jest twoja definicja tantry?

Właściwie nie da się do końca opowiedzieć, czym jest tantra, bo jest to niezwykle obszerna dziedzina i bazuje na doświadczeniu. Pochodzi z Indii sprzed kilku tysięcy lat i jest w najwyższym rozumieniu drogą do oświecenia, tak jak wiele innych dróg rozwojowych. Dotyka tego, czym jest esencja życia. Współczesna tantra to piękna przestrzeń, która oferuje nam narzędzia do poznania i rozwoju siebie. Oparta jest na medytacjach, praktykach i rytuałach pogłębionych o współczesne metody na temat rozwoju człowieka. To głęboka ścieżka dla tych, którzy chcą rozpoznać swoją naturę i poszerzyć swoją świadomość. Jako bardzo holistyczna ścieżka, opiera się na praktykach dotyczących ciała, serca, umysłu i ducha. Istnieje błędne przekonanie, że tantrę można doświadczać tylko w parze, ale tak na prawdę tantra to droga do siebie i warto zacząć właśnie od tego. Tantra dla kobiet to przestrzeń dla kobiet, które poszukują drogi do transformacji, tu możemy bardziej zrozumieć i doświadczyć, jak przejawia się w nas ta kobieca, ale i męska energia. Bo niezależnie od tego, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, są w Tobie te dwa rodzaje energii. To przestrzeń dla kobiet, które pragną odkryć i pogłębić swoją kobiecość, a także przebudzić się i doświadczyć, że są czymś więcej, co można określić jako esencję. Chciałabym też wyraźnie podkreślić, że choć we współczesnym świecie kojarzy nam się głównie z seksualnością, a to jest to tylko część prawdy. Tantra to o wiele głębsza i złożona ścieżka duchowa prowadząca do przebudzenia.

W naszej kulturze i nie tylko, seksualność kobiet, nawet tych dobrze wykształconych i - wydawałoby się świadomych - jest czymś wstydliwym? Czy to tylko uwarunkowania kulturowe?

Tak, wokół seksualności istnieje wiele negatywnych i nieprawdziwych przekonań. To zapewne skutek wielu setek lat uwarunkowań, które niesiemy kolektywnie na poziomie nieświadomym jako społeczeństwo. Dotyka to tak



*Seksualność z jednej strony nas pociąga
a z drugiej przeraża, dlatego że jej nie znamy.
Jest tak potężna, że może stworzyć człowieka –
każdy z nas przyszedł na ten świat dzięki
seksualności. Włoczono nam, że jest brudna,
grzeszna i w ogóle to lepiej tam nie zaglądać!
Po drugie w naszej seksualności kryje się wiele
traum i trzeba mieć odwagę, by się z tym
spotkać i uzdrowić.*

samo negatywnie kobiety, jak i mężczyźni, wszyscy na tym tracimy. Takie uwarunkowania bardzo mocno tkwią w naszych ciałach i umysłach. Wpływ na to mają wychowanie, religie, normy kulturowe i traumy transgeneracyjne. Dlatego palono wiedźmy na stosach, bo były wolnymi i mądrymi kobietami, które zagrażały ustalonym regułom. Do dziś niesiemy to w sobie. I tu warto też wyjaśnić, o co chodzi z tą seksualnością. W tantrze, ale nie tylko, jest to energia życiowa, której używamy do przebudzenia, do podnoszenia świadomości. A kiedy stajesz się świadomą osobą, to stajesz w swojej mocy, która wypływa z ciebie, a nie z zewnątrz, co nie jest po drodze ustalonym społecznym i politycznym regułom. Dlatego ta potężna moc kreacji jaką nosimy w swoich ciałach bywa zawstydzana, degradowana, byś po nią nie sięgała, byś nie stawiała się wolnym człowiekiem. Na szczęście to zaczyna się mocno i szybko zmieniać. Oczywiście, by uzdrowić ten aspekt musimy przejść pewną drogę osobiście i jako społeczeństwo.

Jak to się dzieje, że - jak powiedziała moja przyjaciółka - mamy taki problem z organem, który nosi połowa ludzkości, a druga połowa jest nim zafascynowana?

Rozumiem, że masz na myśli joni - sanskryckie określenie na narządy rodne kobiety, oznaczające „święte miejsce”. Seksualność z jednej strony nas pociąga, a z drugiej przeraża, dlatego że jej nie znamy. Jest tak potężna, że może stworzyć człowieka – każdy z nas przyszedł na ten świat dzięki seksu-

alności. Wtłoczono nam, że jest brudna, grzeszna i w ogóle to lepiej tam nie zaglądać! Po drugie w naszej seksualności kryje się wiele traum i trzeba mieć odwagę, by się z tym spotkać i uzdrowić. Spotkałam w swoim życiu wiele dojrzałych kobiet, które mają dzieci, karierę, pieniądze, a są kompletnie odcięte od swojego ciała i nigdy „tam” nie zaglądały. Jakie to jest smutne, że tak bardzo siebie nie znamy. A głęboki i prawdziwy powrót do siebie nie może wykluczać tak istotnego elementu naszej natury. Nasza joni to potężne centrum życia, w której tkwi nasza moc stwórcza. Patrząc na ten temat głębiej, przez lata patriarchy kobieca seksualność bywała wykorzystywana i umniejszana, a z drugiej strony fascynuje jej potęgą stwórczą. Męskość w nas czasem się jej boi, czując ten ogromny potencjał. Celowo określałam to jako męskość w nas, bo w moim odczuciu to jest zbyt krzywdzące, by mówić, że to mężczyźni nas krzywdzili. Każdy w tej „grze” jest poszkodowany. Zadaniem dla nas jako ludzi jest uzdrowić w sobie i swoją męskość i kobiecość, by harmonijnie mogły w nas tańczyć.

Jaki jest cel pracy indywidualnej, którą prowadzisz z kobietami, oferując uzdrawianie joni?

Oferuję sesje indywidualne z uzdrawiania joni dla kobiet. To głęboko transformujące doświadczenie, podczas którego kobieta w świadomy sposób może spotkać się z obszarem swojej miednicy i waginy. To tam najczęściej ukryte są nasze głębokie traumy, zamrożone emocje, przekonania, które nam nie służą. W uważny i pełen miłości sposób możemy uwolnić to, co blokuje przepływ energii życiowej w naszym ciele, by w pełni móc otworzyć się na siebie. Podczas takiej sesji zapraszam kobietę, by połączyła się ze swoim ciałem, odczuciami i emocjami, które są w niej teraz żywe. Może pojawić się wiele łez, nie wyrażonej złości, wstydu, lęku i całe spektrum innych doświadczeń. To okazja, by uwolnić to, co już ci nie służy.

W jaki sposób pokonujesz te bariery i blokady? Czy są osoby, których nie można odblokować? Jeśli tak, to dlaczego?

W moim odczuciu są to na tyle głębokie formy pracy, że raczej nie zdarzyło się, żeby ktoś nic nie odczuł. A nawet jeśli „nic nie czuje” to też jest to odczucie. Najważniejsze na początku jest poczucie bezpieczeństwa, które oferuję swoją obecnością, doświadczeniem, otwartością na wszystko, co się pojawia. Ponieważ sama przeszłam głęboką drogę do siebie, to mogę powiedzieć, że „nic co ludzkie nie jest mi obce” i kobiety to podświadomie czują, że ja znam te trudne miejsca, więc czują się ze mną bezpiecznie. Oczywiście



każda kobieta jest inna i dlatego też z każdą sesją będzie wyglądała inaczej. Zawsze jednak podążam za energią danej osoby, tak by poruszyć to co ważne, ale też by nie pójść w danym momencie za daleko. Pomaga tu bardzo obecność i oddech.

Jak czują się kobiety po warsztatach z tobą? Jakie są ich wrażenia i reakcje?

Moje warsztaty to przestrzeń, gdzie poprzez tantryczne praktyki sięgamy głębiej do siebie. Poprzez medytacje i piękne praktyki dotykamy każdego aspektu naszej natury, by poszerzyć swoją świadomość. Tantra to bardzo kobiecia ścieżka, jest tu dużo ruchu, oddechu, ekspresji, emocji plus głęboka świadomość. Z jednej strony przebudzamy naszą energię, a z drugiej nadajemy jej świadomość, co jest pięknym wyrazem tańca energii kobiecej i męskiej w nas. Te warsztaty to głęboka transformacja na wielu poziomach. Gdy pozwalasz energii płynąć przez twoje ciało, otwiera się twoje czucie, serce, intuicja, aż osiągasz stan głębokiego połączenia z życiem, ze światłem, które w tobie świeci. Trudno w kilku zdaniach opisać, co się wydarza po takim doświadczeniu, bo z reguły jest to głębokie i wielowymiarowe. Kobiety rozkwitają, są bardziej połączone ze sobą, ze swoją mocą, mają więcej odwagi do kroczenia w życiu swoją drogą, znajdują partnerów, rozwijają się w każdym aspekcie swojego życia. Zaczynają otwierać się na życie, często nawet ich buzia staje się łagodniejsza i bardziej promienna.

Czy tylko tantra jest drogą do kobiecości? Co ma w sobie szczególnego?

Oczywiście jest wiele dróg do kobiecości. Dla mnie tantra jest najgłębszą i najpiękniejszą drogą odkrywania nie tylko swojej kobiecości, ale w ogóle tego kim jesteś, bo kobiecość czy męskość to tylko część prawdy o nas. Ponad płcią przecież jesteśmy czymś więcej. Poprzez tantrę docieramy do esencji tego kim jesteś. I o tym jest dla mnie głównie tantra. Moje pierwsze spotkanie z nią było jak miłość od pierwszego „pocucia”. Od razu poczułam, że jestem we właściwym miejscu i we właściwym czasie i właśnie na to czekałam całe swoje życie. Poczułam jakbym wróciła do domu, ponieważ tantra wszystkiemu mówi TAK – Twojemu światłu i Twojej ciemności, twojemu ciału i duchowi. Tu nie ma norm, którymi musisz podążać, dopasowywać się, możesz być po prostu sobą i zrelaksować się w swojej najgłębszej Istocie. W tantrze podoba mi się również to, że tu jesteś swoim własnym mistrzem, oczywiście są nauczyciele czy przewodnicy, ale oni są tylko po to, by cię nakierować na siebie, bo wiedzą, że źródło jest w tobie. Ponadto to ścieżka bardzo prawdziwa, głęboka i radosna.



Olejki eteryczne

w roli afrodyzjaków i wspierające
kobięcy układ hormonalny

Tekst: Karolina Smehtała

Aromaterapia znana jest od wieków. To metoda leczenia za pomocą olejków eterycznych, które wprowadzane są do organizmu poprzez drogi oddechowe lub skórę. Określenie „aromaterapia” pochodzi z języka greckiego, gdzie *aroma* oznacza wonne korzenie, zioła oraz *terapia* - leczenie, opieka.



Ogólnie rzecz ujmując aromaterapia to leczenie zapachem, a konkretnie związkami chemicznymi, które na ten zapach się składają. Warto, a nawet trzeba zaznaczyć, że jest to działanie holistyczne. Olejki eteryczne wpływają na ciało – pielęgnują je, wprowadzają harmonię; umysł – w jednej chwili mogą poprawić nastrój, zmienić myśli na bardziej wspierające; ducha – mają niesamowity wpływ na emocje, łączą z naszym wewnętrznym prowadzeniem.

Zadaniem aromaterapii jest przywrócenie harmonii i równowagi między ciałem, umysłem i duszą oraz poprawa ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Aromaterapia pozwala nam zakorzenieć się w życiu, docenić jego wartość i jednocześnie otwiera drzwi do rozwoju duchowego. Daje nam impuls do działania, zmiany, uświadamia i wyciąga na światło dzienne to, co nieuświadomione. Dzięki czemu możemy bardziej świadomie kreować nasze życie, bo mamy wspaniałe narzędzie, które działa wielopłaszczyznowo i wielowymiarowo.

Olejki eteryczne – woda życia

Olejek eteryczny z łaciny „*oleum aetherium*”, „*oleum aethereum*” to oleista ciecz – koncentrat pozyskiwany z pachnących części roślin – nasion, skórki, liści, kwiatów, korzeni, kory w procesie destylacji parą wodną, ekstrakcji, czyli wyciskania na zimno lub tłoczenia. Olejek eteryczny to skoncentrowana esencja rośliny = natury, wystarczy jedna kropla, aby odczuć moc i działanie. Czy wiesz, że jedna kropla olejku miętowego odpowiada aż 28 filiżankom herbaty miętowej?

Olejek jest jednym z produktów przemiany materii danej rośliny i jego zadaniem jest ochrona tejże rośliny.

Pod względem składu olejek jest mieszaniną różnych związków chemicznych zwłaszcza z grupy terpenoidów oraz innych związków organicznych (do tej pory zidentyfikowano ponad 3000 typów niestabilnych związków aromatycznych). Najbardziej cenne i charakterystyczne składniki to połączenia tlenowe, czyli: ketony, aldehydy, alkohole, estry, laktony, terpeny, alkohole alifatyczne i tlenki (epoksydy).

Przy zachowaniu odpowiedniego bezpieczeństwa, olejki są proste w użyciu i bardzo efektywne w działaniu, dzięki całemu spektrum właściwości.

Moja aromatyczna droga

Zapach to dla mnie najsilniejszy ze zmysłów, najbardziej go odczuwam. Dzięki stosowaniu olejków eterycznych poprawiłam komfort mojego

życia. Wróciłam do siebie i do równowagi: fizycznej, emocjonalnej i hormonalnej.

Wspieram kobiety w rozwoju osobistym i zawodowym, stosując naturalne olejki eteryczne. To niesamowite narzędzie, które przynosi spektakularne rezultaty. Zapach jest łącznikiem między tym co widzialne a niewidzialne. W intencyjnej pracy uświadamia to, co nieuświadomione. I jest na to naukowe wytłumaczenie.

Zmysł węchu to jeden z najważniejszych zmysłów, ponieważ połączony jest bezpośrednio z układem limbicznym, tzw. mózgiem gadzim. Odpowiada on za emocje, pamięć, uczenie się, wspomnienia, popęd seksualny, dzięki odczuwaniu feromonów. Dlatego też wachanie i stosowanie naturalnych olejków eterycznych wywołuje szereg reakcji w ciele i w mózgu.

Fascynuje mnie praca z olejkami eterycznymi na poziomie emocjonalnym.

Aromaterapia dzięki wykorzystaniu naturalnych zapachów, jakimi są czyste olejki eteryczne, pomaga w pracy z emocjami, zwłaszcza tymi negatywnymi, trudnymi. Przy wyborze naturalnych aromatów, poza zapoznaniem się z właściwościami danego olejku, kieruj się przede wszystkim intuicją i własnymi preferencjami. Twoje ciało jest Twoim kompasem, zwróć uwagę na płynące z niego impulsy. Twoja wewnętrzna intuicja komunikuje się z Tobą właśnie poprzez ciało.

Wibracja olejków eterycznych

Zatrzymaj się i wsłuchaj w szum miasta, śmiech dzieci na placu zabaw, kołyszące się na wietrze drzewa. Wszystko wokół nas jest wibrującą energią, aż kipi życiem. O tym mówił sam Albert Einstein:

„Wszystko jest energią. Wszystko. Dostrój się do częstotliwości tego czego pragniesz, a w nieunikniony sposób stanie się to twoją rzeczywistością. Nie może być inaczej”.

Olejki eteryczne to produkty wysokowibracyjne, bo podnoszą nasze wibracje i „przenoszą” nas do miejsca, w którym nie występuje choroba. Częstotliwość energetyczna przeciętnego zdrowego człowieka wibruje w granicach 62 – 68 MHz. Choroba zaczyna się na poziomie 58 MHz. Dla przykładu olejek eteryczny z drzewa sandałowego wibruje na poziomie 96 MHz.

Przez całe ciało człowieka przebiega sieć meridianów, które mają swój początek w zakończeniach palców rąk i nóg, a zbiegają się do środka, czyli do organów lub układów organów. Subtelne lub wibracyjne właściwości





olejków eterycznych, szlachetnych substancji z królestwa roślin są wykorzystywane w celu wpływania na wibracje komórkowe człowieka, aby doprowadzić do zharmonizowania na wszystkich poziomach – cielesnym, emocjonalnym i duchowym, a także podnieść poziom energetyczny.

Afrodyzjaki

Olejki eteryczne pełnią rolę naturalnych afrodyzjaków, czyli substancji, które zwiększają libido. Na poziomie emocjonalnym przenoszą ze sztywności serca i umysłu do otwartości i elastyczności. Pozwalają otworzyć się na przyjemność, relaks, odpoczynek. Czerpania radości z bycia we dwoje.

Można je dyfuzować lub używać do sensualnego masażu ciała.

Olejki eteryczne, które są afrodyzjakami to m.in.: drzewo sandałowe, absolut jaśminowy, szaflwia muskatołowa, geranium, ylang ylang, paczula, rozmaryn, goździk, bergamotka, neroli, cynamon, imbir, palmarosa, koper włoski, kwiaty cham paka, pieprz, mięta pieprzowa.

Wsparcie kobiecego układu hormonalnego

Hormony to przekazniki chemiczne oddziałujące na twoje samopoczucie, myśli, zachowanie i wygląd. Odpowiadają za niezliczone funkcje ciała – wzrost włosów, stan skóry, metabolizm pokarmów, podtrzymanie temperatury ciała, bicie serca, popęd seksualny, uzupełnianie energii, utrzymywanie wagi oraz przede wszystkim za nastrój.

Olejki eteryczne pomagają zrównoważyć działanie gruczołów (podwzgórze, przysadka mózgowa, szyszynka, tarczyca, nadnercza, trzustka, grasicca i gruczoły płciowe). Pobudzić komunikację międzykomórkową i usprawnić detoksykację. W konsekwencji przywrócić prawidłową gospodarkę hormonalną.

Kluczowy fakt jest taki, że olejki eteryczne nie naśladują ani nie wzmacniają naturalnych hormonów ludzkich. Są to zatem substancje w pełni bezpieczne i naturalne. Olejki pomagają oczyścić i naprawić receptory komórkowe, z którymi naturalne hormony, takie jak estrogeny i hormony tarczycy mogą się wiązać i wzbudzać pożądaną reakcję w organizmie.

Olejki eteryczne, które wspierają kobiecy układ hormonalny to m.in.: szałwia muskatołowa, lawenda, kadzidłowiec, ylang-ylang, geranium, koper włoski, trawa cytrynowa, tymianek, cytryna, mirra, drzewo sandałowe.

Podsumowanie, które może być początkiem Twojej przygody z olejkami eterycznymi

Olejki eteryczne to żywe, czyste i aktywne esencje natury o szerokim spektrum właściwości. Przekazują komórkom w naszym ciele informacje o równowadze.

To nasi przewodnicy w drodze do zdrowia, balansu emocjonalnego, hormonalnego, pięknej i zadbanej skóry. Wyciągi z roślin mają moc harmonizowania meridianów i czakr. Używane na co dzień wyraźnie podnoszą jakość i komfort naszego życia. Wybieraj takie zapachy, które powodują pozytywne wibracje w Twoim sercu i umyśle.



Karolina Smektała

– założycielka marki www.czucie.pl Trenerka aromaterapii, networkerka, Wellness Consultant w dōTERRA Essential Oils Europe, copywriterka. Wspiera kobiety w rozwoju osobistym i zawodowym, stosując skuteczne narzędzie, jakim jest aromaterapia.





Ajurweda

– droga do harmonii życia
i zdrowia doskonałego

Tekst: Edyta Gwizdecka

Czy możemy żyć w równowadze i cieszyć się doskonałym zdrowiem przez całe życie? Zgodnie z nauką Ajurwedy, jak najbardziej „tak”. Zgłębiając tajniki medycyny ajurwedyjskiej – najstarszej ze wszystkich systemów medycznych, mającej swe korzenie w pradawnej mądrości Indii – dowiadujemy się, jaki jest sposób i jaka jest droga do zdrowia doskonałego, jak również o tym, że nasze zdrowie zależy od nas samych.

Termin ajurweda jest złożeniem dwóch sanskryckich słów: „ayus”, czyli życie, oraz „veda”, czyli wiedza, nauka. Tak więc dosłowne znaczenie słowa „ajurweda” to „nauka o życiu człowieka”, „znajomość życia” bądź „nauka o długowieczności”. Jest to nauka o tym, jak mamy współgrać z otaczającym nas światem, jak zatrzymać się na chwilę i poznać potrzeby swojego organizmu, czym kierować się podczas dokonywania wyborów, by były to najbardziej optymalne dla naszego zdrowia i dobrostanu rozwiązania. A dlaczego „nauka o długowieczności”? Ajurweda uczy, jak reagować na potrzeby organizmu każdego dnia, jak być uważnymi na sygnały naszego ciała, podążać za tym, co zdrowe i zrównoważone, jak dbać o swoją dietę, kondycję fizyczną oraz psychiczną, czyli jak utrzymywać równowagę ciała, umysłu i ducha – a to wszystko zapewni nam długie i zdrowe życie.

Dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie w sposób holistyczny i w zgodzie z naturą, ajurweda ma doskonałą ofertę, może stać się niezwykłym przewodnikiem i wspaniętą nauczycielką zdrowego stylu życia, sposobu uczenia się tego, jak współpracować z naturą i żyć z nią w harmonii.

W ajurwedzie obowiązują proste zalecenia i zasady. Za swój cel mają one pobudzić świadomość naszego ciała, rozbudzić naszą uważność oraz uczyć dokonywania świadomych wyborów, wspomagających prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. W tym systemie nadrzędna jest profilaktyka, czyli zachowanie zdrowia zdrowych, a w drugiej kolejności – leczenie chorych. Zdrowie jest naturalnym procesem, choroba dla człowieka jest nienaturalnym zjawiskiem, aczkolwiek mu towarzyszy. Każdego dnia nasze organizmy są narażone na tysiące bakterii, wirusów, alergenów, nawet substancji rakotwórczych, a jednak nasz system odpornościowy umie sobie radzić z tymi „najeźdźcami”, nasze ciało wysyłając różne sygnały, informuje nas o stanie zdrowia, czy też o powstaniu jakiejś nierównowagi w organizmie. Jednak, gdy człowiek narażony jest na duży stres, niewłaściwe odżywianie, a nawet zmęczenie, traci czujność, uważność, osłabia system obrony i wtedy powstają choroby.

Ajurweda pokazuje, jak nie rezygnując z naszego dotychczasowego życia, a jedynie wprowadzając pewne modyfikacje w rutynie dnia codziennego, poprawić jego stan i uzbroić organizm w siły witalne zdolne do samouzdrawiania. Zdrowa, dopasowana do naszej indywidualnej konstytucji dieta, właściwe trawienie, odpowiednio dobrana praca z ciałem oraz umysłem, masaże, zioła to tylko niektóre z licznych elementów, które mogą przyczynić się do poprawy jakości naszego życia.

Ajurweda pozwala nam cieszyć się również rozlicznymi przyjemnościami życia.



*Moja ręka doświadcza błogości,
Moja ręka doświadcza większej błogości,
Ponieważ w niej zawiera się wszystko to, co leczy.
Zwykły dotyk tej ręki leczy wszystkie choroby”
/Rygweda/*

Zgodnie z nauką ajurwedy ciało i umysł są ze sobą nierozdzielnie połączone. Poszukiwanie równowagi między ciałem i umysłem jest konieczne do zachowania i odbudowy zdrowia. Stan fizyczny naszego ciała ma bezpośredni wpływ na umysł i na odwrót. Wielu wybitnych lekarzy ajurwedy podkreśla, że najmocniejszym środkiem leczniczym jest zmiana nastawienia umysłowego, której można dokonać na przykład przez odpowiednio dobrane praktyki oddechowe i medytacyjne oraz praktyki zmiany postaw i zachowań. Podobne stanowisko zajmuje Deepak Chopra, popularny autor, lekarz endokrynolog: „(...) umysł wywiera najgłębszy wpływ na ciało, a uwolnienie od chorób zależy od zmiany świadomości, zrównoważenia jej i przekazania tej równowagi ciału”.

Według ajurwedy cały wszechświat oraz to, co się w nim znajduje, powstaje z pięciu elementów (żywiołów). Są to eter (akaśa) – czasem określany też jako przestrzeń, powietrze (vaju), ogień (tedžas), woda (jala) oraz ziemia (prithivi). Człowiek posiada jeszcze jeden bardzo ważny element niezbędny do życia – praną, życiową siłę, podstawową energię odpowiedzialną za fizyczne, umysłowe i duchowe zdrowie. Ajurveda skupia się na właściwościach konkretnych żywiołów i ich przejawach zarówno w świecie, w którym żyjemy, jak i w organizmie człowieka.



Vata związana jest z powietrzem i eterem.

Pitta z ogniem i wodą

Kapha z wodą i ziemią.

Pięć elementów łączy się w różnych proporcjach, aby stworzyć trzy „dosze”, czyli trzy podstawowe energie biologiczne: Vata, Pitta, Kapha. Te trzy kombinacje przejawiają się w naszym fizycznym ciele i odzwierciedlają konstytucję fizyczną i psychiczną każdego człowieka. Ajurweda wyróżnia więc trzy rodzaje pierwotnej natury człowieka:

Vata – dominuje przestrzeń i powietrze

Pitta – dominuje ogień i woda

Kapha – dominuje woda i ziemia

Nasze „prakriti” – pierwotna konstytucja psychofizyczna jest nam nadana od chwili narodzin. Od tego, jakim typem konstytucyjnym jesteśmy, zależy budowa naszego ciała, nasz temperament, nasz stan umysłu czy skłonności. Gdy rozpoznamy nasze indywidualne „prakriti”, zrozumiemy, jakie cechy składają się na naszą osobowość, będziemy wiedzieli jak zadbać o nasze dobre samopoczucie i doskonałe zdrowie oraz jak świadomie i harmonijnie pokierować naszym życiem, by żyć długo i szczęśliwie.



Jeśli chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się więcej na temat swojej pierwotnej natury, jak zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie w zgodzie ze swoją konstytucją urodzeniową, zapraszamy na indywidualne konsultacje z Edytą Gwizdecką do Gabinetu Infinity Ayurveda w Poznaniu.

Edyta Gwizdecka

Terapeutka Ajurwedy

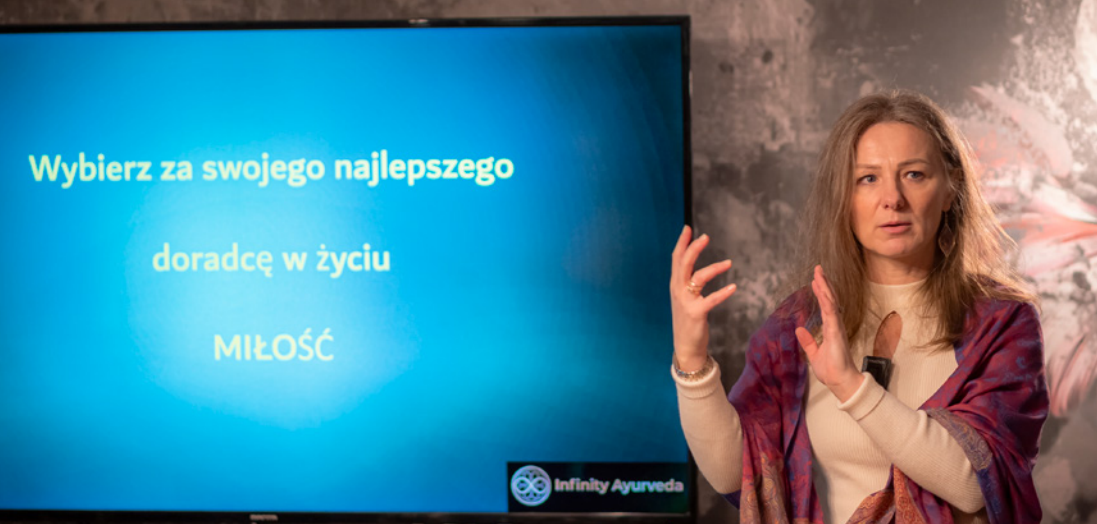


+48 606 212 414

Centrum Naturalnego Odżywiania
i Terapii Orkiszowe Pola
ul. Strzeszyńska 76, 60-479 Poznań

www.przystanayurveda.pl
facebook PRZYSTAŃ AYURVEDA
www.orkiszowepola.pl/
Edyta_Gwizdecka





Kobiece warsztaty **Mojej Harmonii Życia**

„Moc miłości w kobiecości” – pod tym tytułem odbyło się w Poznaniu spotkanie przygotowane specjalnie dla kobiet przez redakcję Mojej Harmonii Życia. Było to pierwsze wydarzenie w cyklu spotkań adresowanych dla pań, które chcą zadbać holistycznie zarówno o swoje ciało, jak i o rozwój duchowy. W ciągu pięciu godzin warsztatów zaproszone do współpracy ekspertki udzielały cennych wskazówek, jak zadbać o ciało, duszę i osiągnąć harmonię ciała i wnętrza, by czuć się atrakcyjną, świadomą i mocną własną kobiecością.





Edyta Gwizdecka, terapeutka Ajurwedy, pasjonatka i propagatorka świadomego i zdrowego stylu życia w harmonii z naturą opowiedziała, jak małymi krokami możemy dojść do równowagi zarówno w sferze naszej psychiki, jak i ciała.

Anna Sokołek, nauczycielka tantry w międzynarodowej szkole „Tantra Woman” przygotowała warsztat „Tantryczna moc serca”, podczas którego zaprosiła uczestniczki do pogłębienia swojej relacji ze swoim centrum, czyli z sercem i miłością w tantryczny sposób.

Po medytacji przyszedł czas na warsztaty z komponowania perfum pod okiem Karoliny Smektały. Jako że coraz bliżej do Walentynek, panie rów-





niez posiadły wiedzę dotyczącą olejków eterycznych w roli afrodyzjaków i wspierających kobiecy układ hormonalny.

Każda z uczestniczek otrzymała w prezencie naturalne kosmetyki firmy Ava Cosmetics oraz wydanie *Mojej Harmonii Życia* i *Viva Ziola!* Ponadto biuro podróży Och Travel ufundowało dwa vouchery o wartości 500 zł na organizowane przez siebie wycieczki, a fotografka Daria Olzacka voucher na super kobiecą sesję. O smaczne i zdrowe przekąski zadbała firma biore.pl.

Do zobaczenia na kolejnym spotkaniu!

Zdjęcia Daria Olzacka





Ajurweda, czyli wiedza o życiu – Mudry

Część XVII Mudry na Nowy rok

Tekst: AMMA

Mudry są ciekawym sposobem na wykorzystanie ciała fizycznego, do kierowania energią i intencją. To jak wielkie znaczenie ma sposób w jaki utrzymujemy postawę ciała jest dla nas oczywiste. Widzimy natychmiast różnicę w energii człowieka przygarbionego i wyprostowanego z głową dumnie uniesioną.



Gesty rąk i to jak je trzymamy ma równie duży wpływ na naszą energię. To właśnie wykorzystuje ajurwedyjska, starodawna wiedza, proponując nam specjalne układy rąk, czyli mudry.

Nie lekceważ siły swoich rąk. To doskonały sposób brania odpowiedzialności za własne zdrowie i samopoczucie. To nasza siła wewnętrzna do działania i życia.

Nowy Rok zwykle pobudza nas do robienia nowych planów, dlatego zaproponuję kilka mudr, które będą ułatwiać to zadanie.

MUDRA USTALANIA CELÓW

Na poziomie mentalnym to układ dłoni, który podniesie Twoją gotowość i zapał do optymalnego ustalania celów. Jak już kiedyś wspominałam, mudry mają wielokrotnie wielopoziomowe, holistyczne działanie na ludzki organizm. Ta również aktywizuje krążenie krwi (pisałam o niej w odcinku Mudry dla Serca). Kiedy poprawia się przepływ krwi, nasze ciało zyskuje więcej energii, a my więcej chęci do działania i wyznaczania nowych celów.

Wykonanie mudry

Skrzyżuj dłonie, właściwie spleć je jak do modlitwy. Teraz wyprostuj kciuki i połącz je, dotykając opuszkami. To samo zrób z palcami środkowymi, pozostałe zostają splecione. Wnętrza twoich dłoni oddal od siebie, żeby nie były już ułożone jak do modlitwy.

Oddychaj przy tym jak zwykle spokojnie, rytmicznie i głęboko, robiąc krótkie przerwy po wdechu i wydechu, dłonie utrzymuj na wysokości spłotu słonecznego. Tu jest umiejscowiona trzecia czakra.



Odpowiada ona za siłę woli, moc, wewnętrzny ogień, pasję, ambicję i decyzyjność. Doenergetyzowana emanuje żółtym kolorem, więc możesz

(w czasie wykonywania mudry) dla wzmocnienia efektu wizualizować sobie kolor żółty. Przysłowie mówi „Dla chcącego nie ma nic trudnego”. Jednak ustalenie celu jest ważne. To pierwszy element wszelkich planów.

Kolejna mudra, którą opiszę pomoże wspierać entuzjazm na Nowy Początek.

MUDRA DUCH POCZĄTKU

Kiedy chcesz rozpocząć nowy projekt lub planujesz jakieś zmiany w swoim życiu, mudra ta pomoże, aktywując energię potrzebną, byś szedł naprzód, był cierpliwy, optymistycznie nastawiony do działania.

W zasadzie jesteśmy ciągle w kole początku i końca. Pory roku to najbardziej oczywisty cykl przemiany – początku i końca. To samo dotyczy 24 godzin – początek dnia i jego koniec.

Świadomość startu daje nowy impet, jest wyzwaniem, wyciąga z rutyny, ma potencjał wniesienia ekscytacji i sukcesu do naszego życia. To pozytywna energia, którą warto wspierać.

Wykonanie mudry

Połącz opuszkami palec serdeczny z kciukiem dłoni lewej i prawej. Pozostałe palce pozostają wyprostowane. Dłonie utrzymuj na wysokości czakry serca – klatka piersiowa. To stamtąd generuj energię entuzjazmu, wkładając w to całe serce.



Nowy początek mogą w naszej podświadomości generować stres, obawy przed konsekwencjami. Kolejna mudra może Ci pomóc w tym aspekcie.



MUDRA CZASU

Pisałam o zastosowaniu tej mudry przy problemach z tarczycą. Nadczynność tarczycy generuje wewnętrzny niepokój, pewnego rodzaju rozdrażnienie. Dlatego również w sytuacji „nowego początku”, pomoże ci zapanować nad emocjami.

Czas to jest nasz najcenniejszy skarb. Należy go szanować, nie trwonić, zarządzać nim mądrze. Ustalenie priorytetów Twojego nowego początku uwolni cię od presji czasu i nada projektowi strukturę.

Wykonanie mudry

Zaciśnij delikatnie dłonie w pięść, pozostawiając kciuki na zewnątrz. Teraz połącz dłonie w taki sposób, by stykały się na długości między kostkami dłoni a pierwszymi stawami palców. Połącz je też, stykając opuszki kciuków i teraz ułóż palce zaciśnięte w pięść tak, żeby zakończenia palców (paznokcie) były na zewnątrz pięści, widoczne.



Kiedy obserwujesz kamyczek wpadający do wody, widzisz kręgi małych fal rozchodzące się na zewnątrz. Dzieje się tak nawet jeżeli kamyczek jest mały. Z jednego małego priorytetu, który sobie ustalisz świadomie, wyniknąć mogą daleko idące konsekwencje i mogą one stać się początkiem czegoś naprawdę wielkiego.

Powyższa mudra pomoże Ci usunąć napięcie emocjonalne i mentalne, aby ci to umożliwić.

MUDRA PRZYPŁYWU

Przy pomocy tej mudry zapewnisz sobie doskonały nastrój i pozytywne nastawienie do realizacji poszczególnych kroków Twojego Nowego Początku.

Kiedy wykonasz ją rano, zapewni ci ona siłę i radość tworzenia nowego na cały dzień. Wykonana wieczorem, da ci wiarę w sukces, spokój i dobry sen.

Wykonanie mudry

Lewą rękę ułóż tak, aby utworzyć miseczkę. Prawą dłoń ułóż we wnętrzu lewej, tak żeby czubki palców dotykały wzniesień pod palcami dłoni lewej. Na koniec połącz kciuki obu dłoni czubkami.



Oddech to energia pobierana przez płuca przekazywana naszym komórkom przez krew. Zwróć uwagę przez chwilę na swój oddech. Zwykle oddychamy odruchowo i niewiele, albo wcale się nad tym nie zastanawiamy. Tymczasem oddychać można na wiele sposobów i z różnym skutkiem. Chciałabym na użytek tego tematu opisać tu rodzaj oddechu, który polecam też moim klientom, kiedy pracujemy nad poprawą ich zdrowia, odporności, kondycji. Prawidłowy oddech powinien bowiem być integralną częścią każdej terapii. Poniżej opisana technika oddechowa pomoże w pogłębieniu wyobraźni i dlatego będzie doskonale współpracować z opisanymi mudrami, a przede wszystkim z Mudrą Przyływu.

ODDECH POGŁĘBIAJĄCY WYOBRAŹNIĘ

- * wykonaj głęboki wdech
- * opuść brodę, dotknij mostka
- * wstrzymaj oddech na kilka sekund
- * podnieś głowę
- * wykonaj wydech

Powtórz to około 12 razy

Ta technika pozwala osiągnąć stan alfa; poprawa nastroju przychodzi szybciej i łatwiej.

Fot. M. Dolska





Zawstydzona i dumna – kobieta seksualna w swojej pełni

Tekst: Voca Ilnicka

Zanim nauczysz się samodzielnie myśleć, już wiesz, jaka masz być, żeby być dobra. Na początek masz być grzeczną dziewczynką, grzeczną córką, pilną uczennicą. Potem masz stać się ładną, szczupłą nastolatką – atrakcyjną, ale nie „wyzywającą”. Następnie świetną kumpelą i fajną dziewczyną.

Masz być ładna, zgodna, zadbana. Już w tym czasie, gdy jesteś nastolatką, dowiadujesz się, jak ważną sprawą jest to, żebyś była „sexy”, żebyś umiała otworzyć się na seksualność i radość płynącą z seksu.

Jako młoda kobieta możesz wręcz być bombardowana komunikatami o tym, że musisz umieć czerpać radość z seksu, że musisz być dumna z własnego ciała, że musisz przeżywać orgazmy, że musisz być wspaniałą kochanką, że musisz być pewna siebie, że nie możesz odczuwać żadnego wstydu związanego z seksualnością, że nie możesz mieć poczucia winy związanego z seksem, że musisz się wyzbyc wszelkich zahamowań i seksualnych blokad.

Wciąż tylko: trzeba, trzeba, trzeba oraz: nie wolno, nie można, nie należy. Na dodatek komunikaty dotyczące kobiecej seksualności są często sprzeczne – z jednej strony od kobiet wymaga się, żeby były wampami, seksualnymi kocicami, które nic tylko będą się chciały parzyć i omdlewać w wielokrotnych orgazmach (co w końcu jest dość przyjemne), z drugiej jednak strony wychowanie szkolno-kościelne lub też domowe nakazuje seksualną wstrzeźliwość, podejrzliwość w stosunku do mężczyzn (oraz ludzi w ogóle), przedstawia seks jako sferę brudną, niegodną oraz niebezpieczną. Znajdujemy się między młotem a kowadłem. Możemy się czuć rozdarci, nieadekwatne, nieprawdziwe i stłamszone w swojej kobiecości i seksualności.

Czy naprawdę muszę być idealna?

Uczone jesteśmy też tego, że aby osiągnąć seksualne spełnienie, musimy odrzucić wszelkie „negatywne emocje” związane z seksualnością, seksem, przyjemnością seksualną, że wręcz – jesteśmy wartościowe jako kobiety seksualne tylko wtedy, gdy nie czujemy wstydu ani winy związanych z seksualnością, gdy nie mamy żadnych obaw, lęków ani seksualnych zahamowań.

W związku z tym, chcąc uchodzić za wspaniałe seksualne kobiety, za pełnowartościowe: dziewczyny, żony, kochanki czy partnerki, blokujemy w sobie wszelkie emocje związane z seksualnością, które są postrzegane jako „negatywne”.

Tak naprawdę nie ma emocji negatywnych, są tylko emocje. Gniew, ból, złość, smutek, rozpacz, wstyd – nie są ani dobre, ani złe, to nasza interpretacja je takimi czyni. Po pierwsze łatwo uwierzyć w to, że gniew jest zły, jeśli całe życie słyszymy, że „złość piękności szkodzi” i że naprawdę już powinniśmy się przestać złościć (bo przecież chyba nie jesteśmy żołniami!). Po drugie, często to właśnie złość daje nam energię do obrony własnych granic, a właściwa mieszkanka agresji oraz łagodności buduje naszą asertywność.





Jeśli przyjmujemy na wiarę fakt, że musimy mieć pozytywny stosunek do seksualności, że musimy czerpać radość z seksu i będziemy się do tego zmuszały, odcinając się od wszelkich obaw, lęków, blokując wstyd, strach, wszystko to, co jest uznawane za „niedobre” czy też „niegodne” seksualności, będziemy się wciąż ślizgać po powierzchni.

Akceptacja dla seksualności nie bierze się z zaprzeczenia. Akceptacja bierze się z akceptacji. Dostrzeżenia tego, jaki jest faktyczny stan rzeczy. Pogodzenia się z tym. Nie oznacza to, że nie możemy dokonać żadnych zmian. Oznacza to po prostu, że zanim nie dotrzemy do tego, co naprawdę myślimy oraz co naprawdę czujemy w związku z seksualnością – nie będziemy mogli dokonać żadnych zmian. Będzie to budowanie na piasku.

Ale zanim w ogóle będziemy chciały przystąpić do dokonywania jakichkolwiek zmian, dajmy sobie prawo do bycia takimi, jakie w tej chwili jesteśmy. Mówi się, że człowiek jest obrazem Kosmosu, a w Kosmosie jest miejsce na wszystkie zasady, nie tylko te „właściwe”. Mamy noc i dzień, ciepło i zimno, burzę i spokój, a równowaga buduje się między biegunami, a nie na biegunach. Tak samo w nas mają prawo istnieć wszelkie zasady: radość i smutek, odwaga i lęk, duma i wstyd.

Masz prawo być taka, jaka jesteś w tej chwili

Masz prawo być taka, jaka jesteś w tej chwili. Mam prawo być taka, jaka jestem w tej chwili i nadal jestem seksualna i wartościowa. Jestem kobietą seksualną i wartościową nie tylko wtedy, gdy umiem cieszyć się seksem, własnym ciałem i seksualnością, nie tylko wtedy, gdy z łatwością otwieram



się na radość seksu; jestem kobietą seksualną i wartościową także wtedy, gdy czuję wstyd związany z seksualnością, gdy mam obawy dotyczące seksu, gdy nie lubię siebie, swojej kobiecości, seksualności, swojego ciała, swojego cyklu, gdy unikam seksu, gdy nie umiem sobie pozwolić na przyjemność, gdy nie umiem przeżyć orgazmu. Z wszystkimi moimi lękami, obawami, zahamowaniami, z wstydem i poczuciem winy – jestem pełna i wspała. Akceptuję swoją seksualność w całej jej złożoności, ze wszystkimi emocjami, jakie we mnie budzi. Od dziś staję się głucha na komunikaty, że muszę być lepsza, bardziej sexy i bardziej „wyluzowana”. Mam prawo być dokładnie taka jaka jestem!

Blokowanie ≠ uwalnianie

Może zapytasz: jaki sens ma pozwalać sobie na wstyd związany z seksualnością? A jaki sens ma blokowanie wstydu?

Zauważ, że blokowanie nie jest uwalnianiem. Jeśli coś blokujesz, zatrzymujesz to w sobie. Jedynym sposobem, żeby uwolnić się od wszystkiego, czego już nie chcesz, jest puszczanie tego (a nie skrywanie tego przed sobą i światem, tłamszenie w sobie, udawanie, że tego wcale tam nie ma). Puszczanie nie polega na kurczowym trzymaniu – czyli blokowaniu. Jeśli pozwolisz wszystkim tym sprawom i emocjom uważanym za wstydlive, niedobre czy nieadekwatne na wypłynięcie na powierzchnię, jeśli się im przyjrzyysz, zrozumiesz, przeżyjesz je – czyli zaakceptujesz – to one w końcu znikną.



Mogę spojrzeć na siebie i ujrzeć się w całości

To, co często nas powstrzymuje przed puszczeniem, uwolnieniem czy zaakceptowaniem, to strach, że będzie boleć, że konfrontacja z rzeczywistością będzie bolesna. Co? Naprawdę taka jestem? Naprawdę we mnie tyle obaw, lęku, wstydu? Niemożliwe! Ja przecież jestem idealna, otwarta i radosna! Nie mogę się wstydzić mojej seksualności, o nie! Wstyd jest straszny, muszę kochać siebie!

Właśnie tak, dobrze jest kochać siebie, ale miłością bezwarunkową. A ta oznacza: kocham wszystko, co jest związane z moją seksualnością, kocham siebie także, kiedy się wstydzę, boję, kiedy nie jestem tak otwarta i „sexy”, jak być „powinnam”. Nawet jeśli dziś temat seksu Cię okropnie zawstydza i krępuje – jesteś w porządku. Nawet, jeśli przez Twoje usta nie chcą wyjść takie słowa, jak „penis” czy „wagina”, „cipka”, „pochwa”, możesz mieć nadzieję, że wszystko to minie. Właśnie wtedy, jeśli dopuścisz do siebie ten wstyd, poczucie winy, lęk – czy cokolwiek przeżywasz w związku z seksualnością. W związku z warsztatami o seksualności, jakie prowadzę, często widzę reakcje różnych osób (nie tylko kobiet) na całą tablicę słów nazywających genitalia. To, co czujemy odczytując takie określenia, bardzo często dalekie jest od odczuć neutralnych czy też dumy. Nie ma się co oszukiwać, że czegoś nie czuję, jeśli to czuję. Ale zaakceptowanie przyniesie wyzwolenie. Wiem, że jest to wbrew większości porad, które zaczynają się zazwyczaj od „ależ naprawdę wcale już nie musimy się wstydzić naszej seksualności, należy się nią cieszyć i czuć dumę, a nie wstydzić!”. Duma do głosu dojdzie dopiero wtedy, gdy w pełni wybrzmi wstyd.

Daj sobie przyzwolenie na to, jaka jesteś teraz w swojej seksualności. Po prostu bądź. Jesteś wspaniała.



Vica Ilnicka

– Przewodniczka po kobiecej seksualności, waginistka, feministka i autorka bezwstydnej książki „Uniesienie spódnicy” <https://uniesieniespodnicy.pl/>



Jak uszczęśliwić siebie

Tekst: Renata Rybacka

Gdybyś usłyszał dzisiaj takie słowa: „Bądź sobą tak po prostu”. Co czujesz? Zastanawiałeś nad tym? Czy zachowujesz się tak samo w każdej sytuacji? Oczywiście, że nie. Twoje zachowanie jest inne w pracy, wśród najbliższych, a jeszcze inne z przyjaciółmi czy w miejscu zupełnie nowym z osobami, których nie znasz.

Wszystko zależy od twojej samoświadomości, bo „bycie sobą” oznacza, że przyjemnie i swobodnie czujemy się we własnej skórze. Nie musimy nikogo udawać, niczego udowadniać i nie mamy potrzeby, by zachowywać się w nienaturalny sposób.

Z takiego sposobu myślenia wynika kolejna prawidłowość, mianowicie taka, że skoro wiesz, kim jesteś, to masz więcej kontroli nad własnym życiem. Masz poczucie wolności, ale także pewnej odpowiedzialności za własne



życie. W życiu zdarzają się jednak dni trudniejsze, kiedy czujesz się wyczerpany, dlatego uszczęśliwiał siebie jak tylko możesz.

Nie oznacza to jednak, że uczucie szczęścia eliminuje wszystkie konflikty. Nadal doświadczysz niezadowolenia, nadal zdarzą się nieporozumienia. Wszystko jest rzeczą ludzką. Jednak dzięki wyższemu poziomowi Twojego szczęścia będziesz lepiej przygotowany, by sobie z nimi radzić. W dodatku twoje nastawienie będzie zaraźliwe, więc będziesz emanował nim na wszystkich wokół siebie i tym przyczynisz się do tworzenia swojego lepszego i zdrowszego psychicznie świata.

Najważniejszym krokiem do uszczęśliwiania siebie jest zaopiekowanie się sobą. Pomyśl, co sprawia, że się odprężasz, głęboko oddychasz i czujesz się swobodnie? Przede wszystkim nakarm się pozytywnymi wspomnieniami, a następnie przejdź do realizacji tego, co sprawia Ci przyjemność. Zadbaj o ciało i umysł.

Jeśli potrzebujesz ruchu, idź na spacer, pobiegaj, wskocz na rower, idź na basen lub tańcz, śpiewaj. Następnie zrób sobie kąpiel przy świecach z ulubionym zapachem, zrelaksuj się, włącz muzykę, daj odpocząć ciało. Poczuj się po prostu szczęśliwy jak dziecko. Już uszczęśliwiasz swoje ciało.

Somowspółczucie

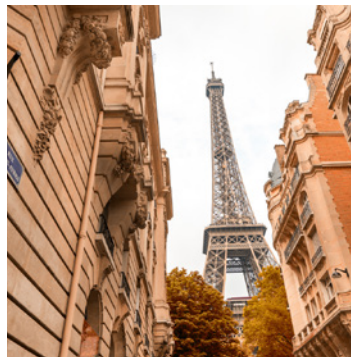
Teraz zadbaj o umysł, a więc przytul siebie w myślach, bo to Ty jesteś dla siebie najważniejszy i pozwól sobie na współczucie. Wyjaśniam, iż samowspółczucie nie ma nic wspólnego z użalaniem się nad sobą, słabością, egoizmem czy pobłażaniem sobie. Nie oznacza także odwracania się od trudności emocjonalnych czy dyskomfortu ani próby pozbycia się ich. Samowspółczucie to tak naprawdę budowanie pewności siebie poprzez zauważanie zbyt krytycznego traktowania siebie, które może okazać się nieskuteczne w działaniach. To podejmowanie świadomej decyzji, że będziemy wrażliwi na własne cierpienie psychiczne i wymyślimy skuteczne opcje jego złagodzenia. Zatem współczucie pomaga nam tak naprawdę budować odwagę, uczciwość i zaangażowanie się w to, by uczyć się radzić sobie z napotykanymi trudnościami. Sprawia, że nasze decyzje pozwolą nam rozkwitnąć i zadbać o siebie, nie w charakterze rozkazu czy przymusu, ale po to, byśmy żyli pełniej i czerpali z życia jak najwięcej zadowolenia.

Psycholożka rozwojowa Kristin Neff i psycholog kliniczny Christopher Germer, autorzy książki „Samowspółczucie” proponują zamienić powszechnie znaną zasadę: „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe” na: „nie rób sobie tego, co innym niemiłe”. Inaczej mówiąc, należy traktować samych siebie



w trudnych momentach tak, jak odnosimy się do bliskich, którzy potrzebują wsparcia. Dla siebie bowiem nie jesteśmy tak wyrozumiali jak dla przyjaciół. Dlatego nie bądź dla siebie surowym krytykiem i okaż sobie wsparcie i dodaj sobie otuchy. Zapytaj samego siebie: Czego potrzebuję? Odpowiedz i pociesz siebie. Już Twoje samopoczucie będzie zmieniało się w lepszy nastrój. Wiąże się to z uznaniem, że każda istota ludzka popełnia błędy, ale to nie może przyczynić się do cierpienia i bólu, ponieważ porażki i cierpienia stanowią element wspólnego doświadczenia. Są to lekcje, które miały Cię czegoś nauczyć i twoim zadaniem jest wyciągnięcie odpowiedniej nauki, to Twoje bogate doświadczenie. Jeśli więc nauczymy się cenić i szanować siebie samych siebie nawet wtedy, gdy coś nie idzie po naszej myśli, to lepiej poradzimy sobie z porażkami i zwyczajnie będziemy szczęśliwsi. Choć wmawia nam się nam nieustannie, że dążenie do perfekcji jest bardzo ważne, bo wtedy osiągniemy sukces, to jednak z prowadzonych badań psy-





WYCIEZKI AUTOKAROWE PO EUROPIE

www.ochtravel.pl

biuro@ochtravel.pl

+48 605 369 681

chologicznych wynika, że właśnie poczucie szczęścia zapewnia nam współczucie dla siebie i innych.

Żyjemy w świecie, w którym presja oceny siebie jest silna, ponieważ chcemy ciągle postępować dobrze i zachowywać się nienagannie, to także wynika z potrzeby przynależności. Aby się z tego wyzwolić, należy zaakceptować negatywne przekonania na swój temat i odnieść się do własnych błędów z ogromną życzliwością, zamiast osądzać się z powodu ich popełnienia. Psychologowie Kristin Neff i Christopher Germer tłumaczą, że życzliwość wobec siebie nie polega na eliminowaniu negatywnych przekonań podstawowych, ale na próbie odniesienia się do nich w bardziej świadomy, troskliwy sposób, wówczas to rośnie w nas siła do dalszych działań. Włączamy system opieki nad sobą samym.

Kolejnym czynnikiem samowspółczucia jest uważność. Stanowi ona tego fundament, ponieważ poprzez uważność możemy zareagować z empatią na własne cierpienie. Daje ona jakby umysłową przestrzeń, gdzie mamy wybór reakcji na daną sytuację. To chwila dla nas, zatrzymujemy się i uważnie skupiamy się na tym, co czujemy, co widzimy, co myślimy, jesteśmy tu i teraz w pełni sobą. Tak spokojnie patrzymy na trudną sytuację i wyciągamy świadomie przemyślane wnioski. Tym sposobem wspieramy się i znowu rośniemy w siłę, uszczęśliwiamy się, dowartościowujemy się.

Ufaj sobie

Bardzo ważnym elementem jest również zaufanie do siebie, bo wtedy wiesz, że dasz radę ze wszystkim, wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. To Twoja ufność daje Ci sprawczość działania i zaczynania pewnych rzeczy od początku, by krok po kroku realizować swoje cele. Na ufności budujesz pewność siebie i motywację, zaangażowanie w to, co robisz. Pamiętaj, aby zawsze siebie nagradzać i gratulować sobie po wykonaniu trudnego zadania, wtedy poczujesz się jeszcze bardziej doceniony przez siebie.

Jak widać uszczęśliwianie siebie bardzo pozytywnie wpływa nie tylko na ciało, ale również na psychikę. Ma ono na celu nauczyć Cię życia wolnego od schematów autodestrukcyjnych, ma nauczyć Cię stawiania siebie na pierwszym miejscu.

Bądź więc kreatywny w uszczęśliwianiu siebie. Kreatywność bowiem to wymyślanie, eksperymentowanie, wzrastanie, ryzykowanie, łamanie zasad, popełnianie błędów i dobra zabawa. Dlatego smakuj życie każdego dnia i bądź szczęśliwy sam ze sobą.



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 B₆
- pomaga w przemianie węglowodanów - witamina B₁,
- współdziała w rozkładzie węglowodanów, aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii - witamina B₃

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

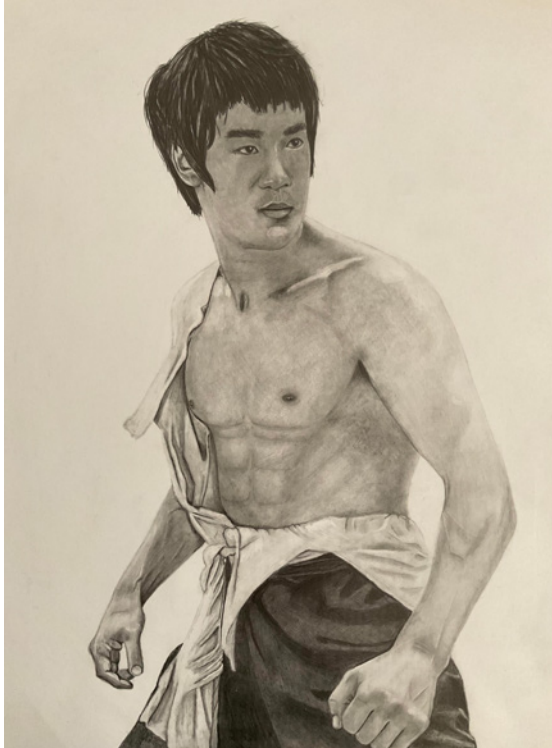


Floradix Spokój i Równowaga 250 ml



Floradix Spokój i Równowaga zawiera witaminy C i B₁₂, 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.naszazielarnia.pl
www.floradix.pl



Łatka na języku i połykane waciki

Upiorne diety na odchudzanie

Tekst: Danuta Pawlicka

Bruce'a Lee, którego pamiętamy i pamiętać będziemy z filmów i kung fu, uśmierciła niewłaściwa dieta i nadmiar wypitej wody. Krążące hipotezy o ciosach łamiących kark i podstępym otruciu obalają hiszpańscy eksperci, którzy w tym roku przeanalizowali dokumenty pozostawione przez medyków zajmujących się zgonem legendarnego mistrza sztuk walki.



Wiadomość opublikowana na łamach Clinical Kidney Journal nie jest zaskoczeniem dla lekarzy, którzy wiedzą, że obrzęk mózgu u 32-letniego młodego człowieka, jakim wtedy był Bruce Lee i jak oficjalnie stwierdzono, mogły spowodować nerki niedające rady z wydalaniem nadmiaru wody z organizmu. A tak się dzieje przy hiponatremii objawiającej się drastycznym spadkiem sodu i zaburzeniami gospodarki wodno-elektrolitowej. Ten bardzo niebezpieczny dla życia stan może wywołać zatrucie wodą. Bruce'a Lee uśmierciła nie tylko wypijana litrami woda, ale prawdopodobnie także marihuana wywołująca nadmierne pragnienie. Rzadko wspomina się przy tym, o czym informowała żona przedwcześnie zmarłego azjatyckiego Smoka, iż trenujący i walczący mężczyzna zmuszający organizm do nieustannego, gigantycznego wysiłku fizycznego odżywiał się... sokami owocowymi i płynami.

Współcześni badacze wymieniają wiele czynników, które się nawarstwiły i doprowadziły do jego śmierci, ale na pierwszym miejscu stawiają zatrucie wodą, która była ostatnim wyzwalczem tragicznego ciągu zdarzeń i błędów dietetycznych. Znanego więc powiedzonka Bruce'a „Bądź wodą, mój przyjacielu”, które odnosi się do stylu i techniki walk, nie można już odczytywać jako prostą zachętę do bezkrytycznego wypijania wielu litrów wody. A celowo przewrotny tytuł newsa w Clinical Kidney Journal – „Who killed Bruce'a Lee?” (Kto zabił Bruce'a Lee?) należałoby teraz zmienić na „What killed Bruce'a Lee?” (Co zabiło Bruce'a Lee?).

Wymarzona sylwetka fit

Tegoroczne wyjaśnienie śmierci Bruce'a Lee nie wyeliminuje dziesiątków diet, szczególnie tych na odchudzenie, które hasają w Internecie bez eksperckiego, krytycznego komentarza. Dzisiaj każda gwiazda, każdy celebryta, urzędniczka, księgowy zanim sięgnie po kromkę chleba, liczy kalorie i ogłasza światu, że musi trzymać wagę, bo nie chce przytyć. U cioci na imieninach jemy niewiele, wybrzydzaamy na apetyczne świeże pieczywo, unikamy tortu i ostentacyjnie pijemy kilka szklanek wody. Czy od tego chudniemy, jeżeli nie wdrożymy odpowiedniego rygoru w kuchni i na talerzu? Nie. Pożądanego efektu nie przyniesie również tłumaczenie, że pomimo wysiłku, jaki wkładamy w to, aby zmniejszyć rozmiary swojego ciała, nie wyglądamy jak Małgorzata Rozenek-Majdan.

Takie gadanie po próżnicy dowodzi, że marzenie i dążenie do osiągnięcia ideału, jakim stała się szczupła sylwetka, jest w świecie powszechne (poza dzielnicami nędzy w Brazylii i Gwatemali). Katie Hopkins, angielska



dziennikarka i felietonistka, zwolenniczka obowiązującej chudości postanowiła udowodnić, że każda/każdy dysponuje mocą, aby zmniejszyć swoje gabaryty. Najpierw więc przytyła 25 kg, a potem schudła, pod opieką lekarzy, do poprzedniej wagi. Film, jaki powstał z tego eksperymentu, chwilami wywołujący u widzów odruchy wymiotne, miał na celu przekonać, że sylwetka fit warta jest każdego wysiłku. Katie Hopkins pokazała na sobie, że skóra powlekająca żebra i kości policzkowe bez podściółki jest tym, co czyni dzisiaj kobietę zdrową i piękną.

Gdzie w tej historii umieścić Petera Paula Rubensa, który pozostawił po sobie Trzy gracie i Ledę z łabędziem, na których kobiece ciała ociekają seksem i kuszą bezwstydną otyłością objawiającą się piersiami i pośladkami w niewyobrażalnym rozmiarze? Flamandzki malarz żył w epoce baroku i gdyby wówczas ogłaszano konkursy modelek i modeli na pokazy mody,



GINSENG
POLAND

*To, co w przyrodzie
najcenniejsze*

MIŁORZĄB DWUKŁAPOWY GINKGO BILOBA

PAMIĘĆ

KONCENTRACJA

SPRAWNE MYŚLENIE

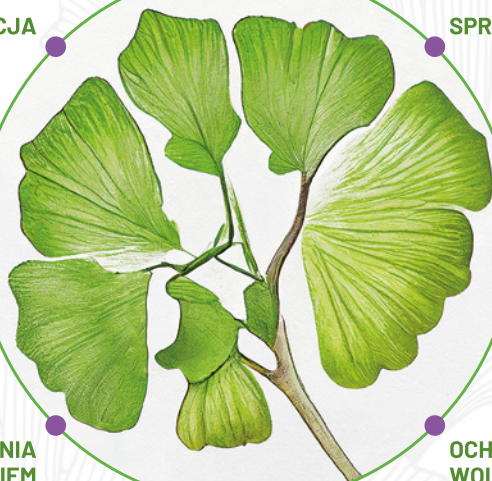
OCHRONA UKŁADU
NERWOWEGO

LEPSZE
SAMOPCZUCIE

SYNERGIA DZIAŁANIA
Z ŻEŃ-SZENIEM

OCHRONA PRZED
WOLNYMI RODNIKAMI

LEPSZE KRAŻENIE I ELASTYCZNOŚĆ
NACZYŃ KRWIONOŚNYCH



GINKGO BILOBA ekstrakt

10 fiolek x 10 ml suplement diety

- ✓ Clean Label bez zbędnych dodatków
- ✓ ekstrakt z miłorzębu dwukłapowego
- ✓ wzbogacony mleczkiem pszczelim i miodem



Ginseng 500 Plus

10 fiolek x 10 ml suplement diety

- ✓ Clean Label bez zbędnych dodatków
- ✓ ekstrakt z żeń-szenia Panax Ginseng
- ✓ wzbogacony mleczkiem pszczelim, miodem, cytryncem, zieloną herbatą



VEGETARIAN PRODUCT



NATURAL PRODUCT



📍 **Ginseng Poland SP.J.**
Złota 45a, 62-800 Kalisz

🌐 **www.ginseng.com.pl**
f Ginseng.Poland

☎ +48 62 767 24 92
+48 603 051 067

kobiety wyglądałyby, jak te na rubensowskich płótnach. Nic jednak nie trwa wiecznie, bo już w latach 20 ubiegłego wieku nastała era chłopczycy, która dopiero z upływem kolejnych dekad coraz bardziej zaczęła przypominać kobietę wyposażoną, owszem w talię, ale także w pupę i piersi widoczne nie tylko w mokrym podkoszulku. Wtedy tamten dawny rynek jeszcze nie wymyślił dietetyków, których zastępowały krawcowe szyjące sznurowane gorsety.

Obarczanie Kate Moss za wszystko, co wiąże się z obecną modą na chudy wygląd jest uproszczeniem tematu, ale tutaj fakty są niepodważalne. Gdy w wieku czternastu lat stanęła na wybiegu w roli modelki, świat mody bez pardonu wyeliminował inne typy kobiet z naszego życia. Kate Moss w 1988 r., już jako modelka była bardzo chudziutka, jak większość czternastolatek w jej wieku, a na dokładkę wyglądała jak typowa dziewczynka o szczupłej posturze. W niczym nie przypominała wyglądem Cindy Crawford. Przy wzroście 172 cm ważyła 45 kg i nosiła stroje w zerowym rozmiarze, więc szybko została okrzyknięta antysupermodelką, ale rynek nie ustąpił pod naporem krytyk. Pięknymi zdjęciami na okładkach oraz ilustrującymi jej wywiady wykreował ją na nową ikonę kobiecego piękna: „To był właśnie czas, gdy były krytyczne głosy ze strony bardziej cynamonowych dziewczyn, jak Cindy Crawford”. Taka jej wypowiedź została opublikowana w latach 90, a w 2009 zdania nie zmieniła, mówiąc: „Nic nie smakuje tak dobrze, jak chuda skóra”. Pomogła w tym ona sama, gdy z czasem ciut obrosła ciałem i zaczęła zarabiać miliony, nie zwracając przy tym uwagi na głosy oponentek i oponentów.

Ten modelowy wzorzec trwa do dzisiaj i nawet się radykalizuje, bo obecnie już nie tylko od nastoletnich dziewcząt wymaga się „high gap” (ang. prze-rwa między udami).

Chudnięcie za cenę zdrowia?

Reakcja rynku na potrzeby modnej sylwetki była i jest prawidłowa, bo zaczęły powstawać cudowne diety, których nikt nie liczy, nie ocenia i nie komentuje. Osoba szukająca przepisu na to, aby ważyć poniżej 50 kg, lub jeszcze mniej, znajdzie wiele pomysłów łatwych do wprowadzenia w każdy jadłospis. Ich autorzy, samozwańczy medycy i także ci z dyplomami wyższych uczelni, nie wyjaśniają, że przy okazji takiego odchudzania można stracić zdrowie, lub skrócić sobie życie o kilka lat. Tego tam nie ma nawet małym druczkiem.

Dobrze, gdy ofiara odchudzania trafi w porę do lekarza, bo jeszcze można uratować jej nerki, wątrobę, serce, system nerwowy, psychikę. A tym gro-





żą także popularne diety przeznaczone dla szerokiej rzeszy odchudzających się uczennic, studentek i wszystkich kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Popularna dieta Dukana, po którą sięga całkiem spora część Polek i Polaków znalazła się na liście najgorszych diet roku 2022. Mimo popularności jest tam również dieta Atkinsa, która nie zyskała pozytywnej opinii amerykańskich ekspertów, chociaż wymyślił ją lekarz Robert Atkins. I również dieta Keto została określona mianem najgorszej na odchudzanie w tym roku. Nie ma dobrej opinii przepis polskiego lekarza, dr. Jana Kwaśniewskiego.

Wszystkim wymienionym tutaj dietom można postawić jeden podstawowy zarzut – wychodzą z założenia, że drogą na skróty jest eliminacja, bądź drastyczne ograniczenie, węglowodanów i pozostawienie białek w pełnym „wymiarze” ,np. zero pieczywa i makaronów, a do woli mięsa, masła, tłuszczów itp.

Diety, które wykreślają całe grupy produktów i wymagają ekstremalnych zmian, nie mogą być dobrze oceniane przez specjalistów (wypowiedź Kelly Kennedygo w „Every Health”).

Diety z sufitu

Podjęcie o niepoczytalność autorów diet zupełnie „odjechanych” nie jest przesadą, gdy trafi się na dietę paleo wiernie naśladowującą pokarmy naszych przodków w epoce kamienia łupanego. W tak odległych czasach, których ślady odnajduje się w jaskiniach i w wielu wykopaliskach na świecie, człowiek jadł tylko to, co zdołał upolować. Była to nie tylko duża zwierzęna wielkości naszego słonia wymagająca zaangażowania całego plemienia, ale i takie drobiazgi, jak jaszczurki, żaby, ptaki i jaja, czyli białko, o którym wiemy, że nie wystarczy dla utrzymania zdrowia.

Równie drastyczny jest pomysł, aby kręcić kulki z bawełny i je połykać, bo w ten sposób zablokujemy przewód pokarmowy i odechce nam się jedzenia wszystkiego. Nie ma w tym opisie ani jednego zdania, czy przy połykaniu czegoś tak opornego można popijać wodą i jak się potem pozbyć tej blokady.

Chyba jednak większość zgodzi się, że najbardziej ekstremalnym zabiegiem prowadzącym do schudnięcia jest naszywanie na język plastikowej łatki. Przytwierdza ją się sześcioma szwami, a ta prosta w zasadzie robota kosztuje 2 000 dolarów. Podobno chętnie z niej korzystają panny, które nie mogą dopiąć wymarzonej sukni ślubnej. Efekt chudnięcia jest błyskawiczny, bo połatany język tak boli przy próbie gryzienia kanapki, że ofiara tej metody zmuszona jest do picia wyłącznie koktajli przygotowanych przez językowych krawców. Przyszłe żony nie powstrzymuje przy tym ból ani bolesne leczenie języka narażonego na stany zapalne wywołane bakteriami czy grzybami.

Nie do zaakceptowania są też przepisy, aby przeprowadzić chudnięcie, korzystając z długiej listy, na której znajdują się tylko jednoskładnikowe płyny. I tak jest tam między innymi dieta wodna, która zaleca picie wody dzień i noc bez żadnego ograniczenia. Jeżeli ktoś wolałby coś mocniejszego, to wybiera na przykład dietę alkoholową, zgodnie z którą wolny od pracy czas zapija się ulubionymi drinkami, albo tanimi „małpkami”, albo, gdy „kapucha” na to pozwala, drogim koniakiem. Na tej piekielnej liście znajdują się i takie diety, jak papierosowa zezwalająca zastąpić wszystkie posiłki dymkiem z papierosa, albo dieta kawowa, mleczna itd. Tę listę można wydłużać własnymi, dogodnymi i ulubionymi napojami.

Etos figury fit wymaga samozaparcia, wysiłku fizycznego oraz psychicznej determinacji. Kobieta dążąca do ideału nie słucha lekarzy, bo świat mody nie kieruje się odkryciami nauki i medycyny.





Postanowienie noworoczne – bardziej vege

Tekst: Red

Aż 77 proc. Polaków podejmuje postanowienia noworoczne – w tym te dotyczące żywienia. Dlaczego chcemy jeść mniej mięsa i jak wytrwać w tym wyzwaniu?

Chcemy zacząć biegać i chodzić na siłownię, więcej oszczędzać oraz... jeść mniej mięsa – takie są najważniejsze postanowienia noworoczne Polaków. W tym ostatnim ma nam pomóc międzynarodowa akcja Veganuary, którą promują światowej sławy gwiazdy filmowe.

„Nowy Rok, nowa/nowy ja” – chyba każdy słyszał kiedyś to powiedzenie. Rozpoczęcie kolejnego roku kalendarzowego lubimy utożsamiać ze zmianami w życiu. Jak wynika z danych z badań Insight Lab dla Pyszne.pl zdecydowana większość Polaków, bo aż 77%, zamierza w 2023 roku spróbować zmodyfikować swoje przyzwyczajenia. Najbardziej zdeterminowani są najmłodsi respondenci – w grupie 18-24 lata podjęcie wyzwań w nowym roku deklaruje aż 81% badanych.

Co Polacy chcą zmienić w swoim życiu?

Przed wszystkim chcą być bardziej aktywni fizycznie (61% badanych), zdrowiej się odżywiać (43%), więcej oszczędzać (41%), systematycznie się badać (33%), a także rzucić palenie czy lepiej się wysypiać (33%).

Okazuje się, że noworoczne deklaracje podejmujemy najczęściej w noc sylwestrową (29%) lub dwa tygodnie, a nawet miesiąc wcześniej (28 i 26%). W pierwszych dniach stycznia o wyzwaniach i zmianach na lepsze myśli już tylko 15% Polaków.

Do przeformatowania złych nawyków i wytrwania w noworocznych postanowieniach motywują nas przede wszystkim lepsze samopoczucie (59%) oraz poczucie bycia zdrowym (38%).

Ci, którzy w nowym roku planują lepiej i zdrowiej jeść, najczęściej zamierzają ograniczyć w swoich dietach mięso (42%), a 7% respondentów chce z niego całkowicie zrezygnować.

Nowy Rok, nowy bardziej wege Ty

Nie bez przyczyny od kilku lat na świecie coraz popularniejsza staje się styczniowa akcja Veganuary, której nazwa powstała z połączenia słów vegan i January (ang. „styczeń”). Promuje ona przechodzenie na dietę roślinną, właśnie w ramach noworocznego postanowienia.

Zmiana nawyków żywieniowych niekiedy może okazać się wyzwaniem. Jak pokazują badania Insight Lab, pierwsze trudności związane z przejściem na dietę roślinną, pojawiają się najczęściej po dwóch pierwszych tygodniach. Najwięcej osób, bo aż 41% najwyraźniej w świecie tęskni wtedy za smakiem kotleta, a niewiele mniej przyznaje: to trudniejsze, niż myślałem (36%) oraz obawia się, że nie da rady (35%).

Aby ułatwić podjęcie „bezmięsnej” próby wszystkim chętnym, na potrzeby tegorocznej kampanii Pyszne.pl przygotowało serię publikacji o tym, jak żyć bez mięsa czy produktów odzwierzęcych, jakie przyniesie to profity i jak się do tego przygotować, a także stworzyło postać niekonwencjonalnego Wege Trenera, w którą wcielił się Rafał Rutkowski. Popularny komik i stand-uper w humorystyczny sposób będzie przez cały miesiąc motywował do wzięcia udziału w bezmięsnym challenge’u i pokazywał, jak wytrwać w chwilach kryzysu. Filmy publikowane będą przez cały styczeń na Instagramie oraz TikToku aktora oraz na stronie www.wegetrener.pl.



Obniża cholesterol naturalnie¹



suplement diety



- ▶ Ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu
- ▶ Naturalny koenzym Q10
- ▶ Metylokobalamina B12, chrom, kwas foliowy

Wypróbuj także 100% naturalny Bergamil Forte!

„Wyciąg z miększu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów”*

¹ Monakolina K pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.



suplement diety



zeskanuj telefonem

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl



Skóra jak aksamit dzięki maseczkom i olejkom

Tekst: Małgorzata Piera
tworzaakademiakobiet.pl

Gdy spacerujemy po bujnej łące wzruszeni urokiem nieśmia-
łych główek rumianku, depcząc delikatnie mniszkowe dywany,
zachwyceni miękkimi liśćmi przywrotnika, a czasem zaczepiani
przez „czepliwą” przytulię – czy zastanawiamy się nad tym, że
oto stoi przed nami cała drogeria – bo że apteka, wiadomo.



Warto przypomnieć, że ludzie od wieków przemierzając łąki, lasy i ogrody szukali nie tylko ziołowych leków – ale także substancji roślinnych, mających moc przywracania blasku skórze, rewitalizacji ich nadwątłych organizmów – dla zdrowia i urody. Alchemicy, wiedźmy i znachorzy oferowali wiele odmładzających specyfików, czasem dość dyskusyjnych dla tych, którzy byli gotowi zrobić wszystko, aby odzyskać odrobinę wigoru i młodzieńczej energii. Rośliny zielne odznaczają się niezwykle cennymi właściwościami, oprócz walorów leczniczych często posiadają cenne właściwości upiększające – sole mineralne, witaminy, enzymy i fitohormony – cały arsenał do wspomaganie młodości i urody.

Łąkowy gabinet czeka...

Roztacza miłe wonie, zieleni się, faluje energią zdolną ożywić nasze zmęczone ciała. Czekają rośliny, naturalne magazyny substancji organicznych. Gdzie nie stąpniesz na łące – tam czerpać możesz z otwartej księgi przyrody. Także w ogrodzie obok mej chatki rośnie cały „gabinet kosmetyczny” – surowce czyste, ekologiczne, mocne siłą rośliny bytującej na wolności.

Maseczki odmładzające i rewitalizujące cerę stanowią znany od lat sposób na wspomaganie starzejącej się skóry, której stopniowo zaczyna brakować składników odżywczych. Sądzę, że maski obok kremów i mazideł to najsilniejsza pomoc dla skóry, rzekłabym – tajna broń – chociaż nie zawsze doceniamy siłę jej działania.

A surowców dostatek...

Aby przedstawić większość ziół wspomagających naszą urodę, należałoby napisać książkę, a i to w mnogości ciekawych gatunków – nie wyczerpałoby tematu.

Znowu idę łąką, zbierając kosmetyczne zioła – i cóż tu zieleni się w koszyku? Są liście mniszka, skromny rumianek, przywrotnik, krwiściąg, malutkie kwiatki macierzanki, wonna mięta – jest i bratek – choć coraz go mniej na mej łące – tradycyjnie znakomity na czyszczenie i blask skóry – bratkowa herbatka nieraz pomagała młodym dziewczynom na cerę. Surowiec już mam – koszyk przepełniony zielenią, pachnący łąką – czeka. Ale jak go wykorzystać, jak obudzić cenne substancje do działania dla dobra skóry? Metod aplikacji roślin jest kilka – w moim zielonym gabinecie sprawdzają się przede wszystkim – maseczka, kompres i kataplazm (ciepły okład z ziołowej papki ze świeżych ziół). Część roślin suszę, część przeznaczam od razu



do wykorzystania. Warto wiedzieć, że maseczki ziołowe łatwiej przygotować z suszonych, zmielonych ziół. Zdarza mi się łączyć kilka roślin, aby wzmocić ich działanie, ale muszę pamiętać, aby nie łączyć ziół o przeciwstawnych właściwościach – np. relaksujących z pobudzającymi. Maseczki odżywiają, zmiękczają i odświeżają skórę, a także świetnie oczyszczają cerę.

Rumianku czar

Rumianek (*Matricaria chamomilla*) to znana i lubiana roślina wspierająca układ trawienny – zawiera wiele cennych substancji m.in.: olejek eteryczny (mający w składzie m.in. terpenoidy: azulen, spiroeter i bisabolol), a także flawonoidy, polisacharydy śluzowe, cholinę, kumaryny i kwasy fenolowe. Działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie, stanowiąc niezwykle cenny surowiec na maseczki i inne formy zastosowania zewnętrznego (np. kompresy). W moim gabinecie można znaleźć słoje z suszonym rumiankiem przeznaczonym m.in. na **Rumiankową maseczkę oczyszczająco-przeciwzapalną dla skóry wrażliwej**: 2 łyżki zmielonego rumianku, 1 łyżeczkę skrobi ziemniaczanej umieszczam w miseczce i zalewam odrobiną wrzątku – mieszając, aż papka osiągnie konsystencję gęstej śmietany. Drewnianą szpatułką nakładam na twarz, omijając okolice ust i oczu, na 20 minut. Aby zapobiec spłynięciu maski i nadmiernemu wyschnięciu, buzię przykrywam lekko wilgotną gazą lub ligniną. Po 20 min. usuwam ich resztki, zmywam lekko ciepłą wodą i nakładam krem lub olejek kosmetyczny.



Medity⁺

Dermokosmetyki

Skuteczne rozwiązanie
problemów Twojej skóry



www.medity.pl

Dystrybutor: Laboratorium Kosmetyczne AVA



Miętowe ożycwienie

W mym koszu intensywnym zapachem najbardziej zwraca uwagę mięta, która nadaje się nie tylko na dolegliwości wewnętrzne – także na maseczkę – choć mało kto tę wonną roślinę kojarzy z aplikacją w takiej formie. Oczywiście kosmetyka zna dobrze to ziele – najważniejszy jego składnik to olejek eteryczny (2% – zawierający menton, mentol i estry mentolu) stosowany np. w pastach do zębów, mydłach, szamponach, wszędzie tam można spotkać świeży, miętowy zapach...

Roślinę tę stosuję często w postaci suszonej lub świeżej tak jak dziś – prosto z łąki... Oto poniżej ożywcza:

Maska miętowa

Około 25 liści mięty, 1 łyżkę soku z cytryny, 2 łyżki jogurtu dobrej jakości zmiksuj w blenderze. Powstałą mieszaninę nałóż delikatnie na oczyszczoną skórę twarzy, a po 20 min zmyj letnią wodą. Stosuję czasem (latem) inną wersję tej maseczki – zamiast jogurtu dodaję kilka plasterów świeżego ogórka, zamiast cytryny – 1 łyżkę miodu. Zabieg ten dodaje wigoru cerze – oczyszcza i wygładza.

Kozieradka – zioło wielozadaniowe

Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*) to kolejna wspaniała roślina – i spożywcza, i lecznicza, i kosmetyczna. Jest jednym z tych ziół, które pachną specyficznie – ale za to działa fantastycznie! Jej skład budzi respekt – flawonoidy, saponiny o cechach steroidowych (diosgenina, jamogenina, czy gitogenina), a także cholina, lecytyna, fityna. Spora zawartość śluzu w nasionach kozieradki sprawia, że zastosowana zewnętrznie pozytywnie wpływa na skórę, szczególnie w stanach zapalnych – np. polecam ją w formie ciepłych okładów. Sądzę, że kozieradka to znakomity wybór w pielęgnacji skóry trądzikowej i łojotokowej.

Okład z kozieradki

Stosujemy w przypadku wrzodów, czyraków, pryszczycy i stanów zapalnych skóry. 2 łyżki mielonej kozieradki zalewamy odrobiną wrzątku – tak aby powstała papka, którą nakładamy na miejsce z problemami. Przykrywamy paskiem gazy lub bawełny i zawijamy w zwykły bandaż (jeśli zmiana jest na



ręce lub nodze). Natomiast na twarzy kozieradkową maskę przykrywamy tylko gazą. Czekamy ok. ½ godziny i usuwamy. A oto świetny zabieg kozieradkowy, czyli:

Maseczka ziołowa dla skóry dojrzałej

Stosuję ją, aby uzyskać efekt jędrnej, wygładzonej cery. Łączę po 1,5 łyżki stołowej zmielonych ziół: kwiatu czarnego bzu i nasion kozieradki. Maskę zalewam odrobiną gorącej wody, aby masa nabrała konsystencji papki i czekam, aż wystygnie. Nakładam na skórę, przykrywam gazą i czekam 20 minut – po czym usuwam gazę z maską i dokładnie zmywam resztki.

Mniszkowe ukojenie

A czy wiecie, że skromny mniszek (*Taraxacum offi cinale*), jeden z popularniejszych chwastów – w postaci liści, które dużo dłużej są dostępne niż kwiaty – stanowi ważny surowiec kosmetyczny... zwłaszcza w pielęgnacji skóry suchej i delikatnej. Zawdzięcza to cennym składnikom, takim jak: triterpeny, inulina, garbniki, flawonoidy, sole mineralne, witaminy A, C, E, K, karoteno-



idy, kwas foliowy. Roślina spowalnia starzenie się cery, poprawia koloryt skóry i łagodzi podrażnienia. Co ciekawe, od wielu pokoleń kobiety stosują wywar z mniszka jako kosmetyk na pęgi i przebarwienia. Z wszystkich tych cennych właściwości korzystam, stosując np. maseczki z tego ziele – dzielnie „walczące” z wolnymi rodnikami, a nadające się do każdego typu cery.

Maseczka z ziele mniszka

2 łyżki stołowe ziele mniszka, 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej łączę i zalewam odrobiną wrzątku, mieszając, aby maseczka była gęsta jak śmietana – czekam chwilę i nakładam, przykrywając gazą z otworem na nos. Leżę 20 min, zdejmuję gazę z ziele, maseczkę zmywam. Zabieg wygładza i oczyszcza wrażliwą cerę.

Gościu siądź pod mým liściem... czyli lipa dla urody

Nieopodal obok chatki rośnie stara lipa (*Tili cordata Mill.*), która co roku obdarza mnie mnóstwem kwiatów. W papierowej torbie na strychu przechowuję spore ich ilości. Oprócz potrzeb grypowych – stanowi świetne wsparcie w pielęgnacji skóry. Lipa zawiera sporo związków flawonoidowych (kemferol, kwercetyna, akacetyna), olejek eteryczny i śluzy, garbniki, leukoantocyjany, kwasy organiczne, triterpeny i fitosterole, składniki mineralne, a także witaminy A, C.

Jako środek przeciwzapalny, antyseptyczny, nawilżający i osłaniający, napary z lipy można wykorzystywać przy pielęgnacji skóry suchej, podatnej na stany zapalne i wypryski. Z kolei na worki i opuchliznę pod oczami pomogą okłady z naparu lipowego. Lipę lubię wykorzystywać do maseczek na dekolt i szyję – skóra wymaga tam szczególnie starannej pielęgnacji.

Ziołowa fontanna energii

Odmierzam po 3 łyżki zmielonych kwiatów rumianku i lipy, dodaję 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej. Zioła zalewam wrzątkiem tak, by powstała gęsta papka. Gdy trochę przestygnie, dodaję parę kropli wit. A+E – ciepłą mieszankę nakładam na szyję i dekolt. Po ok. 20 min zmywam i natłuszczam skórę wybranym olejkim kosmetycznym.





W czym tkwi sekret masażu Kobido?

Tekst: Red

Wywodzący się z japońskiej tradycji masaż kobido działa na głębsze warstwy skóry i mięśni. Rytuał polega na kombinacji złożonych i intensywnych ruchów ręką. Charakteryzuje się głównie szybkością rąk i palców.

Przy czym szybkość, z jaką terapeuta wykonuje masaż i wszystkie jego etapy, oddziałuje na masowaną osobę w różnych aspektach. Kiedy ruch jest powolny, łatwiej się zrelaksować, z kolei intensywne etapy masażu mają stymulować skórę i produkcję składników skóry w celu osiągnięcia oczekiwanego efektu liftingującego.

Czym jest masaż Kobido?

Jest to masaż, który przy regularnym stosowaniu i prawidłowym wykonywaniu ma szansę pomóc nam nie tylko uzyskać efekt młodziej wyglądającej skóry. Może również być przydatny m.in. w zmniejszeniu obrzęków twarzy, poprawieniu jej owalu i kondycji skóry, łagodzeniu skutków migren czy bruxizmu, poprawie jakości snu, oczyszczeniu zatok czy redukcji stresu. Korzyści wynikające z jego stosowania jest wiele, gdyż jest to masaż tkanek głębokich, składający się z różnych technik, które oddziałują zarówno na tkanki, powięzi, mięśnie i przyczepy mięśniowe. Atutem głębokiego masażu twarzy jest jego kompleksowe działanie. Kluczowa jest jednak znajomość anatomii przez specjalistę, który wykonuje nam masaż twarzy. Rytuał masażu odbywa się według określonych reguł i poszczególnych, odpowiednio dobranych etapów.

To bardzo kompleksowa i zaawansowana metoda masażu, która obejmuje złożone techniki manualne. Ich główną cechą jest zarówno powolność i głębokość, jak i szybkość oraz precyzja zarazem. Warto jednak nadmienić, że zabieg ten nie powinien wywoływać bólu, chociaż szybkie ruchy rąk mogą powodować odczucia na jego granicy.

- Nigdy efektem zabiegu nie powinny być siniaki czy otarcia naskórka – tłumaczy Witold Pyrkosz, specjalista terapii manualnych twarzy.

Na czym polega masaż wywodzący się z japońskiego rytuału piękna?

Masaż Kobido składa się z kilku etapów. Najpierw wykonywany jest demakijaż, następnie głęboki masaż relaksujący oraz drenaż limfatyczny. Kolejnymi etapami są fazy liftingująca i modelująca, a po nich rozbudowana akupresura twarzy. Zabieg kończy masaż chłodnymi kulami solnymi i oklejeniem taśmami (facetapingiem). Każda sesja zawsze rozpoczyna się od delikatnych ruchów, które mają zrelaksować i odprężyć masowaną osobę. W kolejnej fazie terapeuta przechodzi do masażu karku i barków. W ten sposób poprawia się krążenie krwi w skórze twarzy i szyi, dzięki czemu skóra zaczyna się regenerować. Następnym etapem jest drenaż limfatyczny, który ma bardzo istotne znaczenie w całym masażu.

Manualny drenaż limfatyczny to rodzaj masażu uciskowego, który oddziałuje na układ chłonny. Pobudza i usprawnia krążenie chłonki, czyli limfy w organizmie oraz poprawia motorykę całego układu limfatycznego. Podczas drenażu manualnego stosowane są specjalne techniki i chwyt



terapeutyczne. Zazwyczaj jest to kombinacja ruchów okrężnych, obrotowych, pompujących i czerpiących. Co ważne siła nacisku podczas drenażu limfatycznego powinna być zawsze dostosowywana do okolic ciała i stanu osoby, którą masujemy – wyjaśnia Witold Pyrkosz, specjalista terapii manualnych twarzy.

Dzięki zastosowaniu w trakcie całego masażu twarzy różnych, złożonych technik manualnych i pracy na głębszych warstwach skóry, tkanek podskórnych i tłuszczowych, jak również powięzi i mięśni, można uzyskać bardzo pozytywne efekty w poprawie wyglądu twarzy. Jeśli chcemy poprawić bez skalpela wiotkość skóry, odżywić ją i ujędrnić, to masaż Kobido może nam w tym efektywnie pomóc. Wskazaniem do korzystania z masażu jest także zlikwidowanie napięć mięśniowych w obrębie głowy, szyi i karku, jak również redukcja stresu czy radzenie sobie z objawami bruksizmu. Przy regularnym korzystaniu z masażu głębokich twarzy u doświadczonego specjalisty terapii manualnych, możemy spodziewać się wielu pozytywnych i zaskakujących efektów. Te, które często zauważają osoby stosujące masaż Kobido to m.in. poprawa konturu twarzy, ujędrnienie i zdrowszy wygląd skóry, spłycenie zmarszczek oraz bruzd mimicznych, zmniejszenie opuchlizny i zniwelowanie worków pod oczami, jak również złagodzenie bóli głowy. Pozytywny wpływ tego masażu na wygląd i samopoczucie odkryto kilkadziesiąt lat temu w Japonii. W Polsce od kilku lat coraz częściej o nim słyszymy, a część z nas już miała okazję z niego skorzystać i przekonać się, w czym tkwi jego moc.

Kobido niweluje napięcie mięśniowe, odpręża i relaksuje, zwiększa przepływ Qi (energia) na twarzy i stymuluje skórę, czyniąc ją promienną, wygładzoną i odprężoną. W dawnej Japonii masaż był przeznaczony jedynie dla przedstawicieli rodziny cesarskiej i szlachetnie urodzonych, dziś jest dostępny dla chętnych, niezależnie od pochodzenia czy miejsca zamieszkania.

- Masaż kobido uaktywnia nerwy twarzy, wzmacnia przepływ Qi, jak w filozofii Dalekiego Wschodu jest nazywana energia życiowa, prowadzi też do naturalnego efektu liftingu, który jest zachwycający. Skóra promiennieje, twarz wygląda na wypoczętą i młodszą, może poprawić się także owal twarzy. I co w naszym holistycznym SPA jest kluczowe – jest to całkowicie naturalna, nieinwazyjna alternatywa dla zabiegów medycyny estetycznej. To doskonały przykład na to, że naturalnymi metodami można spowolnić negatywne skutki upływu czasu i współczesnego stylu życia." – mówi Małgorzata Przydacka, Manager SPA w Hotelu Manor House SPA.



Sporty zimowe

– jak uniknąć kontuzji

Tekst: Justyna Bolek

Kochamy sporty zimowe

Narciarstwo, snowboard czy łyżwy – wszystkie te dyscypliny kojarzą się nam z dobrą zabawą, ze zdrowiem, z czasem spędzonym w gronie rodziny czy przyjaciół. To wszystko prawda – sporty zimowe dają nam chwilę błęgiego szczęścia po długich godzinach spędzonych, z racji pogody, w zamkniętych pomieszczeniach. Pamiętajmy jednak, że każda z tych aktywności niesie ze sobą nie tylko zabawę, ale także ryzyko kontuzji.

Narciarstwo zjazdowe jest najbardziej kondycyjnym sportem indywidualnym. O ilości urazów decydują m.in. umiejętności narciarskie, styl jazdy, kondycja, wiek i przygotowanie. A najczęstsze kontuzje dotyczą m.in. stawu kolanowego, kręgosłupa, kończyn górnych i głowy.



Przygotowanie

Osoby przez cały czas aktywne fizycznie mają o tyle ułatwione zadanie, że przygotowanie do sezonu zimowego nie będzie tak trudne. Ich mięśnie, ścięgna i stawy każdego dnia radzą sobie z odpowiednią dawką ruchu, więc na stoku czy taflii lodowej powinni poddać się zadaniu. Warto jednak wprowadzić na dwa tygodnie przed wyjazdem dodatkowe treningi.

Gorzej z narciarzami i snowboardzistami, którzy sport uprawiają okazjonalnie. Tu wymagana jest „sportowa zaprawa” i trening na kilka tygodni przed planowanym urlopem.

Trening dedykowany sportom zimowym

Typowy trening przed nartami warto urozmaicić, wprowadzając do niego elementy treningu aerobowego. **Aeroby to nic innego jak ćwiczenia wspomagające, poprawiające wydolność organizmu podczas wysiłku.** Zaliczają się do nich m.in. różne formy biegania (jogging, sprinty, podbiegi), jazda na rowerze (najlepiej na nieco bardziej wymagających trasach), ćwiczenia na maszynach (rowerek, orbitrek, bieżnia) czy pływanie. Jednak to ćwiczenia na siłowni (lub w domowym zaciszu) są podstawą właściwego treningu dla narciarzy. Poniżej przykłady kilku ćwiczeń, które warto wprowadzić do codziennego treningu nawet miesiąc przed planowanym zimowym szaleństwem na nartach czy snowboardzie.

Kilka ćwiczeń

Wskazówka: **Pamiętajmy o rozgrzewce, zarówno przed ćwiczeniami z treningu przed sezonem, jak i już na stoku.** Nawet 10 minut wystarczy, by odpowiednio dotlenić mięśnie, skrócić czas reakcji ruchowej i rozruszać stawy. Bez właściwej rozgrzewki nasze ciało nie jest w stanie poprawnie funkcjonować.

1. Przysiad – czyli nic innego jak trójzgięcie. Trzy stawy: biodrowy, kolano-owy i skokowy wykonują ruch zgięcia w tym samym czasie. Przysiad każdej osoby może wyglądać inaczej ze względu na mobilność oraz proporcje ciała. Wszystkie rodzaje przysiadów mają cechę wspólną, mianowicie: ustawienie neutralne kręgosłupa. Zaś barki, biodra, kolana i stawy skokowe ustawione w stabilnej pozycji. Nie wykręcaj stóp.
2. Przysiad na jednej nodze – tak jak w/w, ale na jednej nodze. Druga jest lekko uniesiona (1 cm) od podłoża. Wykonaj ćwiczenie do swoich moż-

liwości w sposób taki, aby czuć komfort, aby kolano nie uciekało do wewnątrz ani na zewnątrz. Możesz lekko oprzeć dłonie na oparciu od krzesła, ale nie trzymaj się go kurczowo.

3. Podskoki do boku – odbij się w bok i wyląduj na drugiej nodze. Utrzymaj równowagę, uginając przy tym lekko staw biodrowy, kolanowy oraz skokowy. Pilnuj kolana, aby jego środek (rzepka) szedł w jednej linii z drugim palcem od stopy. Powtórz ćwiczenie, wybijając się z nogi, na którą wylądowałeś.
4. Przeskoki łyżwiarskie (jazda na rolkach) – odbijaj się z jednej nogi na drugą, zachowując równowagę (zatrzymaj się na jednej nodze ok. 3 sekund). Druga stopa jest uniesiona na 1 centymetr od podłoża i jest równoległa do tej, na której jest ciężar ciała. Pilnuj, aby kolano było stabilne. **WAŻNE:** wybijając się z nogi, zrób wdech, podczas utrzymania równowagi swobodny wydech. Kontroluj ciało.

Ćwiczenia na bosu

- stopy równoległe – utrzymuj równowagę tak, aby piłka była stabilna. Oddychaj spokojnie bez dźwięku
- stopy równoległe – wykonaj przysiad. Pilnuj, aby stopy były równoległe, nie wykręcaj ich, a co za tym idzie kolan również
- wejście i zejście z bosu. Wykonaj wdech, wejdź na bosu, w tym czasie wykonaj wydech. Stopa, która będzie w powietrzu (1 cm) powinna być równoległa do stopy, która jest na bosu.

Pamiętajcie o ćwiczeniach, rozgrzewce i korzystajcie mądrze ze sportów zimowych!



Justyna Bolek – trenerka fitness, autorka folkowego treningu Cardio SLAVICA. Doktorantka gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu na Wydziale Kultury Fizycznej, Katedra Sportu, Zakład Fitness. Stała ekspert w dziedzinie fitness i zdrowie w DDTVN. Autorka wielu publikacji prasowych na temat zdrowej aktywności fitness. Trening SLAVICA uprawiają miłośnicy sportu w klubach fitness w Polsce, Wielkiej Brytanii, Austrii oraz USA.





MATKA, KOBIETA, ARTYSTKA

Kocha podomki, rzeźbi szmaciane baby
i szyje spódnice wolności

Tekst: Danuta Pawlicka

Już w podstawówce ujawnił się jej talent do rysunków i malunków, które zdobiły ściany klas i szkoły. Nauczyciele szybko odkryli, że ich uczennica jest urodzoną artystką, chociaż pewien akademik wywołał w niej niepewność, gdy zdradziła mu, jaką widzi przed sobą artystyczną drogę. Teraz jednak swoją twórczością dowodzi, że utalentowana dusza zawsze się podniesie i znajdzie dla siebie miejsce.



- W szkole często słyszałam: „coś z ciebie wyrośnie, bo pięknie malujesz”. Wtedy jeszcze nie zastanawiałam się, kim będę w dorosłym życiu - wspomina Krystyna Lipka-Czajkowska, absolwentka Wydziału Malarstwa, Grafiki i Rzeźby na poznańskiej ASP, znana i rozpoznawalna dzisiaj malarka, twórczyni nieograniczająca pracy artystycznej do sztalug i własnej pracowni.

Urodziła się w małej miejscowości niedaleko Rabki, a liceum plastyczne kończyła w Zakopanem. Nie miała w rodzinie dziadka strugającego w drewnie figurki Jezusa, ani babci pięknie haftującej, więc jej talent nie miał naturalnego wsparcia dziedziczonego po antenatach. Sama przyznaje, że odstawała nie tylko w rodzinie, ale także wśród rówieśników, a jej wyprawy nad rzekę, gdzie próbowała... zatrzymać czas, budziłyby zdumienie, gdyby o tym opowiadała. Z nadwrażliwości i skłonności do refleksji nad światem i otaczającymi ją ludźmi nie wyrosła podczas studiowania, ani potem, gdy wyszła za mąż i urodziła dwie córki. Nie ukrywa, że pozycja kobiety obsadzonej w rolach artystki, żony i matki bywa czasami trudna i wymaga zatrudnienia na pełne trzy etaty.

Mąż, socjolog, nieustannie ją zapewnia, że cieszy się, mając przy boku artystkę, ale ona swoim trzecim okiem widzi, że są sytuacje, gdy wolałby mieć gospożkę kręcącą się w kuchni przy garnkach. Nie mówi jej tego wprost, ale żona podejrzewa, że on marzy, aby zajęła się czymś konkretnym, zamiast malarskimi farbami i maszyną do szycia szmacianych bab, które pokazuje na wystawach. Raz więc ją wspiera, innym razem tylko wymownie milczy.

Córki, gdy były małe, trochę były zażenowane, że ich mama jest inna niż mamy koleżanek, bo interesuje się sztuką, tworzy ją i rzeźbi gołe postacie. Gdy jeszcze nie zdawały sobie sprawy z wielowymiarowości świata, robiła z nimi sesje w domu, organizowała zabawy rozwijające ich kreatywność

i wrażliwość. Potem musiała się zmierzyć, jak każdy rodzic, z ich naturalnym buntem, który, już nastolatkom, w sposób naturalny pomógł lepiej zrozumieć mamę i to, co robi. Dzisiaj zauważa, że są z niej dumne i dlatego tym chętniej pracuje z młodzieżą i uczy, jak patrzeć na sztukę i świat własnymi oczami „na żywo”, czyli bez okularów przystosowanych do rzeczywistości wirtualnej.

Krystyna Lipka-Czajkowska poznańska artystka i stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego zawsze z tyłu głowy miała słowa, które usłyszała od wykładowcy na rozdaniu dyplomów: *„i po co ci to. Dzieci urodzisz i tak z ciebie nic nie będzie”*.

- Znałam siebie, nie przejawiałam takich ambicji i nie marzyłam też o wielkich wystawach i galeriach, więc te słowa brzmiały mi w uszach przez wiele lat. Odebrałam je także jako kobieta, bo na artystycznych uczelniach 70 proc. studiujących stanowią właśnie kobiety, ale górną półkę zajmują wyłącznie mężczyźni. To, co usłyszałam wtedy od profesora, było prawdą i dzisiaj z perspektywy matki i artystki inaczej to widzę - to była gorzka, ale realna ocena sytuacji kobiet w środowisku artystycznym. Człowiek dąży do pełni swoich możliwości przez całe życie, więc moje artystyczne wybory mają przed sobą jeszcze długą drogę - stwierdza z błyskiem w oku, opowiadając, co ją natchnęło do działania na obecnym artystycznym polu, i co ją napędza, czym żyje.

Złość minęła, więc skupia się na tym, co wyniosła z uczelni, zaliczając po drodze mistykę i abstrakcję w malarstwie. Zauważyła przy tym, że coraz chętniej sięga po błękit, jaki od dziecka widywała w przydrożnych kaplicz-





kach. Kolor nieba cały czas uznaje jako ten bazowy, w którym przeglądają się uczucia, emocje dnia i zmienne nastroje, a jednocześnie jej wyobrażenia umieszcza w nim kobiety. Wszystkie. Te rodzące dzieci i bezdzietne, gospodynie domowe i wyzwolone sufrażystki, emerytki i młódki, kobiety biznesu i te żyjące z pracy w handlu.

Krystyna Lipka-Czajkowska lubi zmiany w sztuce, które narzucają się pod wpływem życiowych doświadczeń i rozwoju. Jej sztuka jest więc żywa i zrozumiała w odbiorze przez pokolenie matek, ich dzieci i babcie. Tak było, gdy rozpoczęła realizację projektu artystyczno – społecznego The Baba, w ramach, którego szyje rzeźby i prowadzi warsztaty twórcze z kobietami w małych miejscowościach i dużych miastach. Uszyte rzeźby nazywane Babami to portrety kobiet współczesnych. I nie ma znaczenia, czy powstają w rękach amateerek artystycznego szycia, czy zawodowych krawcowych. Trzeba przyjrzeć im się uważnie, bo autorki realizujące swój projekt na warsztatach wiedziały bez podpowiadania, jak każdej szmacianej figurze nadać indywidualne piętno i piękno. Jak w życiu. Wszystkie dzieła wystawione na koniec babskiego szycia zyskały uwagę, a jedna z bab wyposażona przez artystkę Krystynę w obfite piersi i wystrojona w błękity zdobyła specjalne wyróżnienie na III Biennale Tkaniny Artystycznej w Poznaniu.

Jej tworzywem do szytych rzeźb i działań performatywnych w przestrzeni publicznej jest też podomka – dederonowy fartuch noszony przez kobiety od lat 70 najpierw w bloku wschodnim, a do dzisiaj nawet w Europie zachodniej.

– Symboliczną podomkę traktuję jako drugą skórę, która służy mi do obserwacji różnych form aktywności współczesnej kobiety. Pokazuję to w trakcie performansów w przestrzeniach publicznych – tłumaczy.





Echo podomki odbija się również w jej działalności w ramach kolektywu Spódnica Wolności/ Skirt Of Life, gdzie razem z przyjaciółkami organizuje warsztaty szycia patchworkowych spódnic zainspirowanych pracą holenderskiej feministki Mies Boissevain-van Lennep, która w ubiegłym wieku Spódnicami Wolności uczciła zakończenie II wojny światowej. Kilkadziesiąt lat później kobiety zaproszone przez poznańską grupę przynosiły ze sobą stare spódnice i zaczęły naszywać na nie swoje własne historie ze skrawków materiałów-wspomnień.

- Nagle pod wpływem impulsu kobiety stawały się krawcowymi i artystkami, bo wszędzie żyją uśpione kreatorki czekające na przebudzenie - opowiada poznańska artystka, współuczestniczka i animatorka ich przebudzenia.





Wdzięczność wydłuża młodość i daje szczęście.

Dlaczego bywa trudna?

Tekst: Piotr Michoń

Gdy odczuwam wdzięczność moje nadnercza produkują hormon młodości. Czy może być lepsza zachęta do bycia wdzięcznym? Dlaczego więc wielu z nas jej nie czuje? Dlaczego jej nie okazujemy? Suplementy diety wspierające utrzymanie równowagi hormonalnej jej nie zastąpią.



U Michaela J. Foxa zdiagnozowano chorobę Parkinsona, gdy miał 29 lat i wspinał się po drabinie aktorskiej sławy. Spadł z wysoka. A potem wstał, otrząpął kurz, ruszył w drogę. Dzisiaj kieruje swoją fundacją, jest autorem książek o optymizmie, symbolem walki z chorobą. Właśnie odebrał honorowego Oscara. W jednym z wywiadów mówił o tym, że gdy został zdiagnozowany, ludzie patrzyli mu w oczy i widzieli w nich odbicie własnego strachu. Myśleli o tym, że to samo mogło im się przytrafić. On też się bał. Poradził sobie, a jego bronią była wdzięczność. Jak sam mówi, ma niewiarygodne szczęście; żonę, którą kocha, czwórkę niezwykle dzieci. Docenia życie. Człowiek, którego ruchy są spowolnione, dłonie drżą, mięśnie słabną, a palce ruszają się w nieskoordynowany sposób mówi, że wygrał na loterii.

Naukowcy wskazują, że wdzięczność to nie tylko wąskie odczuwanie emocji wobec kogoś, ale szerzej: orientacja życiowa; dostrzeganie i docenianie dobrych rzeczy w świecie.

Odczuwanie wdzięczności pomaga nie tylko osobom chorym. Emocje mu towarzyszące niosą za sobą pozytywne zmiany w naszym ciele i umyśle. Niektórych pewnie zainteresuje, że wdzięczność poprawia równowagę hormonalną poprzez produkcję DHEA - zwanego czasami hormonem hamującym starzenie. Dla niewyspanych ważne będzie, że odczuwanie wdzięczności pomaga spać. Dla cierpiących: w amerykańskiej armii wykorzystuje się interwencje składające do okazywania wdzięczności po to, by pomóc np. osobom dotkniętym zespołem stresu pourazowego. Dla wszystkich: wdzięczność prowadzi do dostrzeżenia dobra w naszym życiu, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza stres, umacnia relacje, pomaga w byciu szczęśliwym i uszczęśliwia innych. A co najważniejsze: choć do pewnego stopnia jest ona uwarunkowana genetycznie, skłonność do odczuwania wdzięczności można w sobie rozwijać. To umiejętność.

Psycholog Robert Emmons przeprowadził badanie, w którym poprosił uczestników o napisanie kilku zdań tygodniowo. Część z nich pisała o tym, za co są wdzięczni, inni o tym, co ich drażni, a pozostali o rzeczach, których po prostu doświadczyli. Po dziesięciu tygodniach, ci którzy pisali o wdzięczności, wzmocnili swój optymizm, byli bardziej zadowoleni ze swojego życia, zmienili swoje zachowania (np. zaczęli częściej ćwiczyć). Jakby tego było mało, to jeszcze byli zdrowsi, szczególnie w porównaniu z tymi, którzy skupiali się na tym co złe.

Jestem szczęśliwszy odczuwając i okazując wdzięczność, a także doświadczając jej ze strony innych. Skoro to takie cudowne narzędzie, to czemu tak rzadko po nie sięgamy? Mam na to kilka, wzajemnie powiązanych ze sobą, wytłumaczeń:



- Po pierwsze, utożsamiamy wdzięczność tylko i wyłącznie z emocją, która, jak sądzimy jest czymś automatycznym.
- Po drugie, traktujemy dobro, które nas spotyka, jako coś oczywistego.
- Po trzecie, nie umiemy zidentyfikować kogoś/czegoś, komu powinniśmy być wdzięczni.
- W końcu, po czwarte, zawężamy nasze myślenie do teraźniejszości.

No to po kolei

Pomyślcie, kiedy ostatni raz odczuwaliście wdzięczność? Dostaliście prezent, o którym marzyliście? Ktoś zrobił dla Was coś, czego się nie spodziewaliście? A może pomógł wam w trudnej sytuacji? Łatwo jest dziękować, gdy cieszymy się z tego co otrzymaliśmy. Oznaczające wdzięczność łacińskie słowo *gratitudo* ma w sobie rdzeń *gratus* – czyli przyjemność. A zatem



jestem wdzięczny, gdy zrobiłeś coś co przyniosło mi radość, uchroniło mnie przed cierpieniem. Zauważmy, że aby być wdzięcznym musimy najpierw docenić to, co otrzymaliśmy. Problem pojawia się wtedy, gdy radości nie ma. Nie mówię dziękuję, bo nie odczuwam. Pozwólcie, że jeszcze raz skorzystam ze słownika, tym razem angielskiego. Czy wiecie skąd pochodzi angielskie słowo dziękuję – thank you? Pierwotnie przyjmowało formę thanc, co oznacza „myśl”. Wdzięczność to nic innego jak myślenie – pozwól, że podkreślę „myślenie” – o czymś dobrym, posiadanie pozytywnych myśli na temat kogoś lub czegoś. Co to zmienia? Cóż, w mojej ocenie, bardzo wiele: wdzięczność to obok reakcji na przyjemny bodziec, również efekt refleksji. Czasami by ją odczuć musimy się nad czymś zastanowić, przeanalizować, rozważyć. Włożyć wysiłek. To bywa trudne, stąd czasami ciężko nam przychodzi odczuwanie wdzięczności.

Drugą przeszkodą na drodze do doświadczania wdzięczności jest postawa w rodzaju „to mi się należy”, „tak powinno być”, „to normalne”. Metaforycznie określam ją dwójako: jako postawę typu „jestem kotem”; karm mnie, głaskaj, sprzątaj kuwetę i nie, nie będę jadł byle czego; ewentualnie jako „syndrom klienta biedry”: kasjerka ma być miła, cierpliwa, uprzejma. Dlaczego? Bo tak. Bo to jest jej praca. Bo to ja kupuję.

Tym co charakteryzuje te schorzenia to nadmierna skłonność do oceniania większości doświadczeń na skali od 0 do minus nieskończoności. Gdy coś jest (np. miła obsługa), to wszystko jest w porządku. Tak jak być powinno. Nie ma czemu się dziwić i czym zachwycać. Zadowolenie nie rośnie, jest na poziomie 0. Gdy czegoś nie ma? O to jest źle, bardzo źle, skandal, wzburzenie, strzałka na minus. Wdzięczność to otwarcie na dodatnie wartości. Jeżeli nie czujemy się kotem, i nie utożsamiamy się z klientem biedry ciągle możemy mieć problem z wdzięcznością, traktując to co mamy za oczywiste. To tak, jak często jest z codziennym posiłkiem w domu. Siedemnasta, obiad, siadamy, jemy, odnosimy naczynia. Trudno jest pamiętać o byciu wdzięcznym, ale łatwo być złym, gdy obiadu zabraknie.

Po przejechaniu na rowerze 7 tysięcy mil w Afryce Tegan Phillips napisała o rzeczach, które z nią zostaną na zawsze. Jedna z nich: nic tak nie rozwija wdzięczności, jak kontekst. Gdy w codziennych zmaganiach woda staje się problemem, doceniasz to, że w domu wystarczy odkręcić kran. Wdzięczność to postawa polegająca na docenianiu prostych rzeczy. Problemem może być jednak to, że, nie wiem jak Wam, ale mi trudno przychodzi dziękowanie w myślach firmie wodociągowej. Łatwiej mogą mieć ludzie wierzący, którzy zamiast pisać listy do zarządu wodociągów, kierują swoje podziękowania do Istoty Najwyższej.

Jest jeszcze coś co sprawia, że czasami trudno nam poczuć wdzięczność; to skupienie się na tym, co tu i teraz. Zastanówcie się, kto z nas będąc dzieckiem, odczuwał wdzięczność wobec swoich rodziców za to, że może chodzić do szkoły, studiować, czy wyjadać smakołyki z lodówki? Gdy skupiamy się tylko na tym, co tu i teraz nie dostrzegamy tego co było, ani tego, jak to co jest, wpłynie na nasze życie w przyszłości.

Naukowcy wskazują, że wdzięczność to nie tylko wąskie odczuwanie emocji wobec kogoś, ale szerzej; orientacja życiowa; dostrzeganie i docenianie dobrych rzeczy w świecie.

- To uświadamianie sobie, jak mam dobrze. Jak niezwykłym jest to, że mamy chleb, ubranie, zdrowe nogi i dach nad głową.

- To doświadczanie podziwu dla tego, z czym się spotykam.

- Wdzięczność to zachowanie; mówienie „proszę” i „dziękuję”, a tym samym podkreślanie tego, jak bardzo coś lub kogoś cenimy.

- Wdzięczność to skupienie się na tym, co dobre.

- Wdzięczność to docenienie tego co mam, poprzez zrozumienie, że nic nie trwa wiecznie. Memento mori.

- Wdzięczność to pozytywne uczucia wynikające z docenienia tego, co mamy poprzez porównanie z innymi.

„Byłem zły, ponieważ nie miałem butów. A potem spotkałem człowieka, który nie miał nóg”.

- Wdzięczność to zaprzeczenie temu co oczywiste.

Naukowcy są zgodni; wdzięczność to efekt ewolucji. Kiedyś przetrwali ci, którzy ją odczuwali i okazywali. W mózgu człowieka rozwinęły się obszary odpowiadające za jej doświadczanie. Dzięki niej stajemy się wrażliwsi, dostrzegamy więcej. Gdy ją odczuwamy, produkujemy hormon wydłużający młodość. Czy tylko ja uważam, że gdy zamiast wywoływać jego produkcję kupujemy suplementy diety, to zaczynamy się cofać?

Piotr Michoń - (niepokorny) ekonomista, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, autor bloga 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.





W tym szaleństwie jest struktura

Dr Noni Höfner i Nick Kemp rozmawiają o Franku Farellym, metodzie i prowokacjach prowokatywności.

Nick Kemp: Kiedy spotkałem Franka po raz pierwszy pomyślałem: „Co to jest, do diabła?! To jak herbatka u szalonego kapelusznika!“. Wszystko wydaje się nie mieć sensu, ale rezultaty są niesamowite! Obserwowanie, jak klient sam siebie broni i przejmuje kontrolę w pokazywaniu przydatnych kierunków i znaczeń – często w ciągu minut! – było fascynujące.

Dr Noni Höfner: Kiedy po raz pierwszy spotkałam Franka Farellego, miałam dość terapii. Był 1985 rok, miałam 39 lat, za sobą 15 lat praktyki w terapii, 5 lat studiów psychologicznych oraz 20 lat doświadczenia i myślałam sobie: Czy naprawdę właśnie to chcę robić przez kolejnych 30-40 lat? Odpowiedź brzmiała: nie. Byłam na tak wielu treningach, przerobiłam hipnoterapię, NLP, wszystkie te szkolenia były ciekawe, ale terapia nie dawała mi nigdy

radości, miałam jej dość. Była dla mnie nudna i męcząca. Po godzinie czułam się wyczerpana. I wtedy spotkałam Bernharda Trenkle na szkoleniu z hipnoterapii. Powiedział: „Zanim zrezygnujesz, musisz poznać Franka Farrelly'ego”. I tak zrobiłam.

To było w Monachium. Myślę, że to był drugi lub trzeci warsztat Franka zorganizowany w Europie. Byłam w szoku, choć z drugiej strony czułam wielką ulgę. Pomyślałam: „Jeśli to jest terapia, to chcę się jej nauczyć. Muszę wiedzieć co się tutaj dzieje!” Ale nic z tego nie rozumiałam.

Frank był zabawny, śmieszył nas, ale przez cały czas obrażał też ludzi, którzy na koniec mówili: „Nigdy jeszcze nie czułem się tak dobrze zrozumiany”.

Wywrócił do góry nogami moją całą filozofię terapii. Łamał absolutnie wszystkie zasady, które nam wtedy wpajano. Nie wolno było robić tego, co on robił! Po pierwszym dniu warsztatu poszłam porozmawiać z Frankiem. Powiedziałam: „Nie rozumiem tego, ale bardzo mi się to podoba. Obrażasz ludzi, ale musi być w tym coś więcej...”

Odpowiedział: „Tak, jest w tym coś więcej”.

I to był początek długiej przyjaźni.

NK: Kiedy zobaczyłaś go po raz pierwszy, czy było coś co zrobił, powiedział, co szczególnie przyciągnęło Twoją uwagę?

NH: Najpierw pomyślałam: „Ten facet jest tak nieterapeutyczny!” I zakochałam się w tym, bo terapeuci byli wtedy jak Sfinks – niewzruszeni. Zachowywali się typowo dla tamtych czasów, co było bardzo męczące i nieprawdziwe. A Frank zachowywał się jak zwykły facet. Mówił do ludzi tak, jak my teraz rozmawiamy. To była pierwsza rzecz, drugą był humor. Dziś używanie humoru jest bardziej w porządku, ale wtedy nie miał prawa pojawić się w terapii. Znalazłam nawet cytat: „Jeśli klient śmieje się w trakcie terapii, jest to neurotyczna reakcja, którą należy natychmiast powstrzymać.” Znalazłam to w literaturze!

Śmialiśmy się więc przez trzy dni i było wspaniale, bo nie śmialiśmy się z kogoś, tylko z kimś. Ludzie nie czuli się dotknięci, czuli zrozumienie. Pomyślałam więc, że muszę się dowiedzieć, co to jest. Zaraz po warsztacie napisałam do Franka bardzo długi list. A gdy odpisał, ucieszyłam się: „Frank Farrelly odpisał na mój list!”. Przez kolejny rok lub dwa uczestniczyłam w wielu warsztatach.

Dla mnie atrakcyjne było przede wszystkim bycie zwykłym człowiekiem w terapii, używanie humoru i szybkość, z jaką klient się zmieniał. To jest takie fascynujące! Nadal mnie to fascynuje. Czasem masz tylko 15 minut na pro-



wokatywną pracę na warsztacie, a później, po czasie, dostajesz feedback: „To naprawdę zmieniło moje życie!” 15 minut! To naprawdę szybka terapia.

NK: Z mojego doświadczenia interakcje z Frankiem nauczyły mnie więcej, niż jego praca na warsztatach. Czasem rzucał w komentarzu coś, na co nigdy bym nie wpadł.

NH: Tak, myślę, że to druga strona: zaskoczenie klienta. Mówisz coś, a on, lub ona reaguje nagle: „Co to ma znaczyć?”. Ale to nadal jest w systemie klienta. Keith Johnstone, guru improwizacji, mawiał: „zostań wewnątrz kręgu”. Myślę, że to jest właśnie coś, co robimy w terapii prowokatywnej: pozostajemy w kręgu myślenia klienta, ale wnosimy tam elementy, o których klient nigdy wcześniej nie pomyślał, ale na które sam mógłby wpaść. Nie jesteś na Marsie, w kosmosie. Jesteś z klientem, ale mówisz o rzeczach, o lękach, które klient ma w głowie, ale boi się do nich przyznać nawet sobie, a kiedy zaczynasz przerysowywać ten lęk coraz bardziej, klient myśli: „nie, nie, nie, chwileczkę!”. Zaczyna widzieć to inaczej.

NK: Uważam, że to fascynujące dzielić się takimi doświadczeniami, bo mają tak wiele wspólnego. Jestem ciekaw uprzedzeń, jakie ludzie mają wobec prowokatywności. Jakie są Twoje doświadczenia? Ludzie zdają się mieć wiele błędnych przekonań dotyczących jej znaczenia.

NH: To jest coś, co powinno się wyjaśniać na początku warsztatu, czy książki: prowokatywność nie oznacza, że krzywdzisz innych, że jesteś złośliwy, albo że robisz coś dla osiągnięcia własnych korzyści. Zawsze jesteś z klientem. Frank mówił dużo o byciu adwokatem diabła, ale po stronie aniołków. Myślę, że to bardzo istotne, bo często przychodzą do nas ludzie, którzy mówią: „Tak, jestem prowokatywny, robię to od lat, wiem jak to robić”. A potem wychodzą i nic nie rozumieją. Dzieje się tak zwłaszcza z tymi, którzy chodzili na warsztaty Franka. On nie tłumaczył w sposób „lewopółkulowy”, tylko przez skojarzenia i zdarzało się, że ktoś przychodził do niego na jeden dzień, przyrzucał się jakimś modułom, pracy Franka na żywo i mówił: „OK, rozumiem, wiem już o co chodzi”, a potem uderzał mocno w klientów, niszcząc ich przy tym. To nie jest, w moim rozumieniu, terapia prowokatywna.

Ale chcę też skomentować to, co powiedziałeś: że to wygląda jak szaleństwo. Im dłużej to robię, tym bardziej widzę, że w tym szaleństwie jest struktura.

Myślę, że bardzo istotne jest bycie z klientem. Kierujesz procesem, ale zawartość, treść, materiał pochodzą od klienta. To jest sprawa „tu i teraz”, bierzesz to, co klient Ci oferuje, żonglujesz tym i patrzysz, co się dzieje. Nazywamy to strzelaniem w krzaki i obserwowaniem, czy nie wybiega z nich królik. Jeśli wybiega – ruszaj za nim, ale jeśli to nie ten krzak, wybierz inny.

Musisz wierzyć, że klient jest wartościowym człowiekiem, że ma w sobie wszystko, czego potrzebuje, by się zmienić, że jest wart miłości, że ma w sobie coś, co lubisz – wtedy możesz śmiać się razem z nim z tych wszystkich szalonych rzeczy, które sam sobie funduje.

Jeśli nie lubisz klienta, jeśli uważasz, że jest beznadziejny, nie używaj terapii prowokatywnej. Wtedy może to być destruktywne. Za to jeśli kogoś lubisz, łatwo zbudujesz raport.

Jeśli masz jakąkolwiek wątpliwość – „nie, nigdy mu się nie uda, jest za głupi, za stary”, to nigdy nie powinienes mu tego mówić! To jest prawdziwy problem dla zawodowców – myślą, że nie jestem autentyczna, bo mówię rzeczy, w które nie wierzę. Ale w pracy prowokatywnej prawie zawsze

REKLAMA

PROVOCATIVE CHANGE WORKS – WPROWADZENIE

TRZYDNIOWY WARSZTAT PRZYGOTOWUJĄCY DO STOSOWANIA PROVOCATIVE CHANGE WORKS™
W ROZWOJU KLIENTA W PROCESIE ZMIANY

PROWADZI: **NICK KEMP**

3-5.03.2023 • WARSZAWA

ORGANIZATOR



PROVOCARE
INSTYTUT KOMUNIKACJI
PROVOKATYWNEJ

PARTNERZY



InnerMastering
INSTITUTE



PIOTR MOSAK

mówisz rzeczy, w które nie wierzysz ani trochę! Może tylko myślisz, że klient w nie wierzy i testujesz.

Kolejna rzecz: nie zadajesz wielu pytań, po prostu mówisz. Klient wchodzi emocjonalnie w proces dużo głębiej, jeśli rzucasz mu te wszystkie zdania, a on musi na nie zareagować. „Mówię Ci, jesteś za stary na zmiany, zapomnij o tym! Do tego trzeba być inteligentnym, a spójrz na siebie.” Wtedy chcesz mi odpowiedzieć: „Nie jestem za stary!”, „Nie jestem za głupi!”.

Ale jeśli naprawdę tak myślę, nie powinnam tego mówić. Powiem więc, że jesteśmy bardzo autentyczni w naszych uczuciach do klienta, ale jesteśmy zupełnie niespójni w tym, co mówimy i myślimy. To nie ma nic wspólnego z autentycznością, bo autentycznie kocham klienta, ale mówię do niego, jakby był dziwakiem.

NK: To jest jedyne podejście, jakie znam w komunikacji, w którym praktyk, terapeuta, przyjmuje tak wiele różnych pozycji tylko po to, by pomóc klientowi – czy w nie wierzą, czy nie – dla dobra klienta. Nie dla terapeuty, by mógł się z tym poczuć lepiej. I wyzwaniem dla wielu praktyków jest tu wyjście poza ich wąski sposób pracy.

Jeden z cytatów z Franka brzmi: „musisz odrzucić swoją profesjonalną godność dla dobra klienta». Uważam, że to bardzo trafne.

NH: Odkryłam, że kiedy pracujemy z klientem, a on nie wie czy zrobić jedno, czy drugie, można użyć takiego ćwiczenia: przez 30 sekund mówisz „zrób to!” i wyliczasz wszystkie korzyści. A potem mówisz: „nie, czekaj, prze-myślałem to. To nie jest dla Ciebie dobre, zrób tamto.” Po 30 sekundach znów zmieniasz zdanie. Nazywamy to ping-pongiem. Klient nic już nie wie, ale czasem, po 10 minutach mówi: „Chyba już wiem, co zrobić.” Albo mówi to później. To cudowna rzecz, bo nie dajesz mu rozwiązania, ale wyciągasz go ze stanu niemocy, w którym utknął.

NK: To daje zupełnie inną perspektywę! To ciekawe, że robicie coś tak podobnego. „To nie ty, to nie twoja wina, nie ty...” A po długiej chwili mówisz: „Nie, to twoja wina!” I klient jest osłupiały. To daje zupełnie inną perspektywę

Ale pojawia się tu pytanie: Jakie są cechy dobrego prowokatywnego terapeuty? Co Ci przychodzi do głowy?

NH: Pierwszą i najważniejszą dla mnie rzeczą, jest sympatia dla ludzi. Nie gatunku ludzkiego, ale ludzi, klientów. To na pewno. Nie uwierzyłybyś, jak wielu terapeutów, po kilku dekadach pracy, nienawidzi swoich klientów. Nie mogą już tego słuchać.



Dla mnie musi to być ktoś, kto ma takie poczucie humoru, że potrafi śmiać się z samego siebie. Jeśli nie umie tego robić, nie powinien brać się za terapię prowokatywną.

Również, jeśli mówi *ex cathedra*, zna prawdę i wie, jak klient powinien zareagować i co powinien robić...

Klient emocjonalnie wie, czy dane rozwiązanie jest dla niego dobre. I jeśli zdarzy się – a w pracy prowokatywnej dzieje się to szybko – że klient nagle odkrywa: „Tak! To właśnie zrobię”, ale to nie jest to racjonalne, to pochodzi, jak to mawiamy, z brzucha. Czyli z emocji, z innego miejsca, niż twój racjonalny, czysty umysł.

Jeśli klient siedzi tylko w mózgu – zapomnij o takim efekcie. Dopiero, gdy zrobisz to prowokatywnie, to bardzo szybko emocjonalnie wie, co robić. I to jest stabilne uczucie, które nie znika. Nie musisz przeprowadzać czterystu godzin terapii na kanapie, by się tego dowiedział. Jeśli klient się w ten sposób przełączy, pójdzie dalej tą drogą. Może wróci do Ciebie, mówiąc: „Mam teraz inny, nowy problem”, ale jeśli klient się przełączył emocjonalnie, to ten poprzedni problem, który przerobiliście, naprawia się dalej sam.

Nie możesz też być prowokatywny, gdy siedzisz w tym samym problemie, co klient, ponieważ nie możesz zobaczyć absurdu tego problemu. Humor, który jest tak istotny w tym sposobie pracy i myślenia, nie oznacza,



że opowiadasz dowcipy przez cały czas. Humor oznacza, że jesteś w stanie zobaczyć swoje życie, swoje myślenie i odczuwanie w inny sposób, z pewnej perspektywy. Możesz dostrzec absurd. Ale kiedy na czymś utkniesz, nie jesteś w stanie ich zobaczyć.

Jeśli pracujesz prowokatywnie, uczysz się też ciągle na swój temat. To sprawia, że jest to takie świeże. Nie masz systemu i strategii, a z każdym klientem dzieje się coś nowego.

NK: Mam ostatnie pytanie: Co było najważniejszą rzeczą, jakiej nauczyłaś się na pierwszym spotkaniu z Frankiem? Co wyskakuje Ci w głowie, jako pierwsze?

NH: Nie wiem, czy umiem odpowiedzieć, bo nadal się uczę i wciąż czegoś nowego...

NK: A co się w Tobie zmieniło?

NH: To też jest trudne pytanie, bo prowokatywny sposób mówienia był w mojej rodzinie zanim poznałam Franka. Ale nigdy nie odważyłabym się użyć go w terapii. Myślałam: „Tak, mamy ten styl rozmowy, rozmawiamy tak z mężem, z dziećmi, z rodzicami”, ale nigdy nie użyłabym go w terapii. Myślę, że to brytyjski typ humoru. W Niemczech to mniej typowe. Kiedy więc rozmawiamy tak z mężem, przyjaciele myślą, że szykuje się rozwód. To nie jest sposób, w jaki ludzie ze sobą normalnie rozmawiają. A kiedy spotkałam Franka, te drzwi się otworzyły i mogłam zacząć używać tego z klientami.

dr Noni Höfner – z wykształcenia psycholożka, od 40 lat pracuje jako terapeutka par, z czego od 30 lat w swojej pracy z pacjentami (klientami) wykorzystuje styl prowokatywny. Współzałożycielka i dyrektorka DIP (Niemiecki Instytut Terapii Prowokatywnej) od 1988 roku.

Nick Kemp – pochodzący z Wielkiej Brytanii międzynarodowej sławy trener i coach, jeden z nielicznych trenerów Terapii Prowokatywnej na świecie oraz twórca metody Provocative Change Works™, zbudowanej na elementach Terapii Prowokatywnej i Hipnoterapii Ericksonowskiej.



Drewnoterapia

– terapia bez recepty

Tekst: Agnieszka Baraniok-Lipińska

Stres, pośpiech, nadmiar wszystkiego. Tak coraz częściej wygląda nasze życie. A przecież nie zawsze tak było. Kiedy byliśmy dziećmi, świat wyglądał zupełnie inaczej. Był czas na zabawę i zwykłą radość. I nie tylko my jako dzieci byliśmy spokojniejsi, ale również nasi rodzice nie czuli takiej presji, jaką my czujemy teraz.



Czy pamiętasz jeszcze tamtą dziecięcą lekkość i beztroskę? Kiedy na plaży zbierałeś kamyczki albo strugałeś nożykiem procę gdzieś nad mazurskim jeziorem? Każdy z nas ma takie lub podobne wspomnienia i emocje, do których chciałby wrócić. To oczywiście były tylko chwile, wybrane momenty, ale to one właśnie przetrwały w naszej pamięci. To one dawały nam moc pozwalającą przetrwać trudności, z którymi spotykał się każdy z nas.

Zastanów się teraz przez chwilę, czy chciałbyś znowu poczuć ten wewnętrzny spokój? Poczuć najczystsza satysfakcję z własnego działania? I to wszystko w atmosferze spokoju i odprężenia? To wcale nie jest takie trudne, jak Ci się może wydawać. Masz takie aktywności na wyciągnięcie ręki, musisz tylko to dostrzec. Dać temu szansę, tak jak ja dałam. I właśnie dzięki temu powstała drewnoterapia, czyli naturalna terapia bez leków i bez recepty, która pomogła uleczyć moje skołatanne nerwy.

Kiedy byłam małą dziewczynką...

Kiedy byłam małą dziewczynką, uwielbiałam włóczyć się po pobliskich polach i lasach, ale najczęściej przesiadywałam w koronach drzew. Szczególnie mi bliska była stara wierzba, w której chroniłam się, kiedy było mi źle. W jej towarzystwie zapominałam o codzienności i problemach, a czas mijał mi na czytaniu ukochanych książek i rozmyślaniach. Zastanawiałam się wtedy, jak potoczy się moje życie i czego od niego oczekuję. Wierzba stoi, jak stała. I nawet szczebelek, który przybiłam na niej z moim bratem 35 lat temu, nadal jest na swoim miejscu, ale ja jestem już zupełnie gdzie indziej.

Mijały lata, pojawiały się nowe obowiązki i sprawy. Kolejne zobowiązania i problemy piętrzyły się z roku na rok. Zapominałam o mojej wierzbie i o tym, jak proste przyjemności w życiu są potrzebne i jak pomagają łąpać balans, którego wtedy rozpaczliwie potrzebowałam. Sądziłam, że jeśli będę robiła więcej, to nadążę za tym, co mi ucieka. Dodatkowo wpadłam w błędne koło perfekcjonizmu okraszonego multitaskingiem. Do katastrofy było już blisko. Coraz gorzej sypiałam i jadłam, nie dbałam o swoje potrzeby, a marzenia gdzieś zupełnie w tym wszystkim przepadły. Mój organizm powoli dawał sygnały, a ja je ignorowałam, przyciskając jeszcze bardziej pedał gazu. No i stało się... Mój organizm powiedział dość! Było to dokładnie 10 lat temu.

Tak na marginesie, to zdaję sobie sprawę, że zapewne słyszałeś już podobne historie. Ja znam ich całe mnóstwo. Wiem jednak, że nadal wokół mnie jest wielu ludzi napędzanych adrenaliną i kortyzolem, którzy gonią jak chomiki w kołowrotku, nie wiedząc, dlaczego i dokąd. Jeśli więc moja histo-



ria pomoże choć jednej takiej osobie, to uważam, że warto było ją opowiedzieć. A teraz pozwól, że wrócę do głównego wątku.

Zadbaj o siebie, bo nikt inny tego za ciebie nie zrobi

Od tamtej chwili stopniowo i cierpliwie zmieniam swoje życie. Jednak przede wszystkim zmieniam moje podejście do niego. Najważniejsze co wtedy rozumiałam to, że jestem dla siebie najważniejszą osobą, o jaką przyszło mi w życiu dbać. Od tego, jak ja się czuję, zależy jak funkcjonuje moja rodzina czy firma. Dbanie o swoją kondycję fizyczną, ale również psychiczną i emocjonalną, jest moim życiowym priorytetem. Jestem też pewna, że umiejętność eliminowania tego, co nieistotne, a pielęgnowanie tego, co ważne, jest fundamentalną umiejętnością w dzisiejszych czasach.

Cenię proste rozwiązania, dlatego też wykorzystuję moje życie zawodowe w wielu różnych aspektach. Jednak od pewnego czasu jeden z nich jest mi szczególnie bliski. Daje mi on wspomnianą wcześniej radość i satysfakcję, ale również wyciszenie i ukojenie. Nazywam go drewnoterapią.

Terapia bez recepty i bez leków

Wspomniałam o wierzbie, która była częścią mojego dzieciństwa, ale to nie jedyne drzewo, z którym jestem związana. Równie ważna jest lipa, a w sumie dwie ogromne stuletnie lipy, które stoją przed moim rodzinnym domem, w którym mieści się również siedziba mojej firmy. Co roku w lipcu, kiedy roz-





siewają wokół oszałamiający zapach, wracam pamięcią do mojego dzieciństwa spędzonego w ich cieniu. Nie sądziłam wtedy, że właśnie z tym drzewem związę swoje życie osobiste i zawodowe. Okazało się bowiem, że prywatnie lipa jest częścią mojego nazwiska, a zawodowo drewno lipowe jest ważnym elementem mojej pracy. Sprzedaję tradycyjne narzędzia do rzeźbienia, a lipa to podstawowy materiał rzeźbiarzy. Sprzedaję więc również drewno lipowe.

I to właśnie ten duet narzędzi i lipy zwrócił w pewnym momencie moją uwagę. Postanowiłam wtedy spróbować. Chwyciłam do jednej ręki dłuto, do drugiej kawałek drewna i... zupełnie przepadłam! To był TEN moment, TO uczucie, które towarzyszyło mi w dzieciństwie. Okazało się bowiem, że proste struganie drewna jest pełne magii, emocji i pasji.

Często mniej znaczy więcej

Taki był początek mojej cudownej przygody z drewnem. Od tamtego momentu z ogromną ciekawością próbuję nowych technik rzeźbiarskich i stolarskich. Szczególnie bliskie są mi proste rozwiązania, kiedy nic nie zakłóca tej kojącej mocy, jaką posiada drewno. Im prostsza technika, im mniej narzędzi, tym bardziej do mnie przemawia. Kiedy więc sięgnęłam po noże rzeźbiarskie, chcąc wystrugać drewnianą łyżkę, po prostu odleciałam! Zrozumiałam, że właśnie tego szukałam. Minimalna ilość narzędzi, prosty wzór i cudowna cisza, która pozwala słyszeć dźwięk struganego drewna.

Struganie drewna podziało na mnie oczyszczająco. Z każdą kolejną warstwą, którą odcinałam, czułam, jak spada ze mnie nagromadzone napię-

cie. Jednocześnie ćwiczyłam jakże cenną umiejętność skupienia i koncentracji. Co dziwne, nie obchodziła mnie do końca łyżka! Cudowny był ten kojący proces i to uczucie, że wystarczą mi dwa noże i kawałek drewna, aby zapomnieć o zgiełku współczesnego świata. To właśnie dlatego urzekło mnie to zajęcie.

Drewnoterapia, czyli moc zaklęta w drewnie

Jak się później okazało, to był dopiero początek mojej fascynacji. Przez kolejne miesiące i lata rozwijałam swoje umiejętności, doświadczałam i eksperymentowałam. Ale też obserwowałam i rozmawiałam. Wielu bowiem ludzi dzieliło się swoimi historiami o tym, jak drewno ich uspokaja i wycisza. Podkreślali również, że dzięki temu odzyskują wiarę w siebie, że już wierzą w swoją sprawczość. Niektórzy wręcz twierdzili, że praca w drewnie była ważnym elementem leczenia depresji, czy walki z nerwicą! Ale jak zwykle w życiu, nic nie jest aż tak proste. Okazało się bowiem, że nie zawsze czułam się w moim warsztacie tak dobrze jak chciałam. Zastanawiało mnie dlaczego niekiedy wracałam zmęczona, a czasami czułam, że to moje najwspanialsze miejsce na ziemi. I nagle to do mnie dotarło, nagle to zrozumiałam!

Klucze do tego sukcesu były trzy:

Po pierwsze: **umiar**, bo nic tak nie przytłacza, jak nadmiar. Dlatego też moja koncepcja drewnoterapii zakłada minimum narzędzi i minimum informacji.

Po drugie: **prostota**. Projekty nie mogą być zbyt trudne, a instrukcje zbyt skomplikowane. Wszystkie elementy i techniki pracy powinny być tak dobrane, aby zajęcie było stosunkowo łatwe, ale nie banalne.

Po trzecie: **cisza**. Aby w pełni się zrelaksować, nic nie powinno zagłuszać odgłosu struganego drewna. Bo nie wiem czy wiesz, ale hałas wywołuje w naszym organizmie reakcję stresową, co potwierdzają badania.

A co to oznacza w praktyce?

Jakie zatem działania mogą sprostać tym oczekiwaniom i założeniom? Jest ich co najmniej kilka, bo drewno to materiał bardzo uniwersalny. Można więc za pomocą specjalnych noży tworzyć wspomniane już łyżki, miseczki, kubeczki, czy figurki. Można także używając dłut tworzyć proste formy użytkowe: talerze, półmiski, niewielkie płaskorzeźby. Są jeszcze inne bardziej skomplikowane techniki, ale jak to mawiają, co za dużo, to niezdrowo ;-)

Jest natomiast jeden kluczowy element, który pozwala zastosować tę ideę w praktyce: **drewno lipowe!** Jest to bowiem najłatwiejszy materiał do



ręcznej obróbki. Na tyle miękki, że można w nim z łatwością strugać za pomocą noża, czy samego dłuta. Pozwala to ograniczyć ilość akcesoriów, gwarantuje łatwą i przyjemną pracę, no i nie wymaga pobijania, więc pracujemy w ciszy, słysząc tylko skrawane drewno.

Moja życiowa misja

Dziś oprócz tego, że nadal sama czerpię ogromną korzyść i przyjemność ze strugania łyżek i rzeźbienia misek, to mam równie wielką frajdę, ucząc tego innych. Robię to zarówno na warsztatach, które organizuję, jak i przede wszystkim za pomocą moich autorskich Samouczków rzeźbiarskich, czyli zestawów do samodzielnej nauki.

Mam w tym swoją życiową misję. Chcę dzielić się drewnoterapią z innymi, a jednocześnie dczarować ten świat drewna, który dla wielu kojarzy się tylko z artystami rzeźbiarzami po Akademii Sztuk Pięknych, czy stolarzami z dziada pradziada. A moja drewnoterapia jest dla każdego! Praktykuję ją dorośli i młodzież, kobiety i mężczyźni. Dociera do osób, które już miały doświadczenie z drewnem, jak i tych zupełnie początkujących. Bo w tym nie chodzi o realizację ambicji, czy bycie precyzyjnym, w tym ważna jest tylko czysta przyjemność.



Agnieszka Baraniok-Lipińska

Od ponad 20 lat prowadzi sklep dluta.pl specjalizujący się w sprzedaży narzędzi do ręcznej pracy w drewnie. Jednak nie tylko sprzedaje te narzędzia, ale przede wszystkim sama ich używa. Choć w swoim warsztacie spędza długie godziny, gdzie rzeźbi, struga, szlifuje, wierci, piłuje, to nadal uważa, że jest dopiero na początku swojej przygody z drewnem.

Kilka lat temu wpadła na pomysł Samouczków Rzeźbiarskich – zestawów do samodzielnej nauki rzeźbienia i strugania drewna. W 2021 roku stworzyła swój pierwszy autorski projekt: serię Samouczech drewniana łyżka, który podbił serca wielu osób. O swojej pasji pisze na Instagramie na koncie [@drewnoterapia](https://www.instagram.com/drewnoterapia), a także na stronie www.blog.dluta.pl



 Z życia babu

Przypadki mniej i bardziej romantyczne

Tekst: Kamilla Placko-Woźnińska

Że ta miłość to w każdym wieku człowieka dopada, refleksja taka babę po spotkaniu z przyjaciółkami nasza.

Jedna o wnuku opowiedziała, co w przedszkolu w Marcie zakochał się najbardziej.

- Zosię też kocham, ale trochę mniej - wyznał. - Z nią się ożenię, bo buty umie wiązać i mi też wiąże.

- I za to ją kochasz, że buty ci wiąże? - oburzona babcia spytała.

- Nie tylko, za to, że nie płacze, jak jej mięso zjadam też...

Córka drugiej przyjaciółki w uczucie tak wielkie popadła, że ubłagała matkę, aby gdy chłopak na obiad przyjdzie, mówiła, że to ona ugotowała. Dotąd studentka stanowczo wszelkich działań kuchennych odmawiała, że jak mąż w przyszłości obiadki domowe zechce, to sobie sam gotować będzie musiał. A tu zmiana taka...

- Zrób te twoje zraziki, barszczyk i pomidorową, bo nie wiem, co lubi - dziewczyna wyliczała. - I może placek upiecz.

Przyjaciółka baby parę godzin w kuchni spędziła, co by na drodze do szczęścia dziecku nie stawać.

- A na drugie moją specjalność ugotowałam, zraziki - córka przy barszczyku się pochwaliła.

Miłą konwersację nad talerzami telefon do dziecka przerwał. Koleżanka, co po wodę do kuchni się udała, obrazek dziwny po powrocie zastała. Gość, pozostawiony na chwilę sam, miotał się przy stole, próbując coś zawiązać w serwetkę do kieszeni upchnąć. Zrazik to był.

- Ja, ja... przepraszam - tłumaczyć się próbował. Przyjaciółka już powiedziała, że rozumie przecież, że taki student w akademiku to głodny





bywa, ale że chować nie musi, bo dostanie porcję na wynos. Ów jednak do głosu jej nie dopuścił: – Bardzo lubię pani córkę, ale wie pani... gotować to ona nie potrafi...

Największą sensacją jednak wydarzenie z życia Agi było. Obydwoje z Markiem po przejściach są, od pięciu lat razem mieszkają. Przyjaciółka przy zlewozmywaku stała właśnie, gdy partner w te słowa się odezwał: – Proszę, wyjdź za mnie...

A ona natychmiast na szyi mu zawisała, że tak, że z chęcią, że od dawna o tym myślała... Wieczorem skromny ślub omawiali, że obiad tylko, dzieci, rodzina najbliższa i przyjaciele też.

– Wiem, że wiek nasz może nie ten, ale na zaręczyny to pierścionek być powinien – Aga nie byłaby sobą, żeby partnerowi szpili nie wbić.

– Chciałem, żebyś sama wybrała, jutro pojedziemy – Marek odparł spokojnie.

– Albo kwiatek chociaż... – westchnęła jeszcze nie do końca ukontentowana. Tego widać było już za wiele. Marek pękł.

– No dobrze, to już powiem – głosem podniesionym się odezwał. – Przeziębiony się czuję. Chciałem tylko, żebyś za mnie z Reksem wyszła!

Tak to ze słowami bywa, pomyślała baba. U niej jak zawsze Walentynki dziad zlekceważył. Ale wino czerwone od baby chętnie przyjął.

– No dobrze, twój prezent opóźniony nieco będzie – ugodowo się odezwał, a jak baba wino owo przy świecach zaproponowała, że później stwierdził, bo jeszcze po papier do drukarki i toner jechać musi.

Zaraz babie do głowy przyszło, że z nim do galerii się zabierze i prezent jakiś sobie przy okazji wybierze.

– W takim razie weź mnie, dziadzie – drogę mu zastąpiła. A jego jakby zamurowało.

– Oszalałaś od tych Walentynek? – po chwili dłuższej brzydko się odezwał. – Przecież teściowa w domu jest...

Uniesienie spódnicy

Voca Ilnicka

Ile jest kobiet, tyle jest kobiecych seksualności. I ja Ci o tych seksualnościach opowiem. W książce zabieram Cię w świat wielowymiarowej i realistycznej kobiecej seksualności, o której często się albo nie wie, albo milczy. Ja postanowiłam rozmawiać i zaprosiłam do wywiadów dziesiątki kobiet, które podzieliły się ze mną doświadczeniami.

Ile razy trudno Ci było zebrać się na odwagę, aby zapytać o „tę sprawę”? Chciałaś dostać radę przyjaciółki, ale wstydziłaś się zapytać lub bałaś się oceny? W tej książce znajdziesz odpowiedź na pytanie: „Czy tylko ja tak mam?” Rozmawiając o seksualności, widzę, w jakim niedosyacie informacji żyjemy – dlatego napisałam tę książkę, aby ta wiedza do Ciebie dotarła. Kobiety często mi mówiły: „Ty jesteś pierwszą osobą, której to mówię.” Znajdź w ich historiach realistyczny punkt odniesienia dla siebie. Bo porno, komedie romantyczne albo katecheza raczej Ci go nie dadzą.

<https://uniesieniespodnicy.pl/>

<http://seksualnosc-kobiet.pl>

<https://sklep.seksualnosc-kobiet.pl/>



Jak być szczęśliwym, czyli o sztuce komunikacji

Renata Rybacka

Książka nie jest w typowym poradnikiem psychologicznym. Jej celem jest nauka sztuki komunikacji, czyli po prostu rozmowy. Jednak to nie ma być rozmowa z innymi ludźmi, to rozmowa ze sobą samym. W książce tej odnajdziesz spokój emocjonalny, uporządkujesz myśli i dowiesz się, jakich słów używać, by Twoje życie zmieniło się na lepsze. Czytając tę publikację poznasz lepiej siebie, swoje wartości i pokłady swojej podświadomości. Dowiesz się, skąd właściwie wiemy o szczęściu, gdzie ono się zaczęło, zgłębisz tajniki filozofii i funkcjonowania Twojego umysłu. Chcesz, by szczęście zagościło w Twoim życiu? Jeśli odpowiedź



Matt Frazier Robert Cheeke

Dieta roślinna dla sportowców

Kompletny plan zbilansowanej diety, dzięki której zwiększysz wydolność, wzmocnisz ciało i łatwiej zregenerujesz się po treningu

Novak Djokovic, Lewis Hamilton, Arnold Schwarzenegger – co ich łączy? Zaufali mocy roślin i zdecydowali się wypróbować dietę wegetariańską. Jeśli ty również uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego żywienia, sięgnij po tę przełomową książkę! Dzięki niej odkryjesz tajniki diety wegańskiej dla sportowców. Nauczysz się prawidłowo bilansować dietę roślinną, aby w twoim jadłospisie nie zabrakło żadnych makroskładników i mikroelementów. Dzięki zawartym w książce przepisom twój jadłospis nie będzie nudny. Przekonasz się, że dieta roślinna da ci nie tylko wytrzymałość i budulec dla mięśni, przyspieszy również twój metabolizm i zadziała przeciwzapalnie. Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!



Wydawnictwo Vital

brzmi twierdząco, to znaczy, że ten podręcznik jest właśnie dla Ciebie. Pamiętaj jednak, iż samo pragnienie nie przynosi rezultatów, należy działać, a w tym potrzebne jest twoje zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń, polecanych przeze mnie w książce. Stwórz dla siebie odpowiednią przestrzeń, by побыć sam ze sobą, bo tego uczy ta lektura. Cyceeron powiedział: „Nie ma nikogo, kto mógłby dać ci mądrzejszą radę niż Ty sam”. To Ty sam podejmujesz decyzję czy odkryć szczęście w sobie. To nie świat i ludzie czynią Cię szczęśliwym, ale Twoje myślenie. Ja tylko zapraszam Cię do odkrycia swojej mądrości szczęśliwego życia. Zapraszam Cię do oswojenia się ze szczęściem i jego mocą na co dzień.

<https://vivaziola.pl/produkt/jak-byc-szczesliwym-renata-rybacka/>

Uwaga! Dla Czytelników Mojej Harmonii Życia z okazji Walentynek 25% zniżki! Przy zakupie książki na stronie vivaziola.pl wystarczy wpisać hasło kuponu rabatowego: WALENTYNKI

Magazyn na dobre samopoczucie



mojaharmoniazycia.pl



**Leki dostępne w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty**



VENOFORTN®

KRĄŻENIE

Wskazania: zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szumy uszne**, poprawia **pamięć i koncentrację**, pomaga przy **żylakach** i zapobiega ich powstawaniu, redukuje objawy **zimnych nóg i drętwienia palców**



SEDOMIX®

NERWY

Wskazania: Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.



IMMUNOFORT®

ODPORNOŚĆ

Wskazania: Immunofort jest lekiem roślinnym, tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przebiegów oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przebiegów. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.



DIABETOFORT®

CUKRYCZA

Wskazania: Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w zaburzeniach w oddawaniu moczu. W porozumieniu z lekarzem lek może być stosowany przez osoby z rodzinną predyspozycją do cukrzycy jako wspomagający środek moczopędny, zmniejszający tendencję do wzrostu cukru po posiłku (w przypadkowej hiperglikemii).



UROFORT®

NERKI I PĘCHERZ

Wskazania: 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.

VENOFORTN®, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku; Niewydolność nerek. **UROFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego lub rośliny z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Słaby chorobowy, w których zalecane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; obrzęki spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. **SEDOMIX®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe. **IMMUNOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **DIABETOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Produkty są przeznaczone do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i ich skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i dowodach.

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.

Nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego: **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Lek Natury Tadeusz Polański Sp. z o.o. ul. Zielona 30, 08-500 Ryki. www.lekinatury.pl**

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
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84