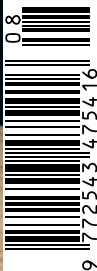


ISSN 2543-4756



cena: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEKS 417068

(5/6) 2024

Moja Harmonia Życia

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA

TALENT

Ty też masz talent.
Przekonaj się!

Wszystko o teście Gallupa
w rozmowie z Lilianą Kisiel,
trenerką kompetencji społecznych

- Jak być atrakcyjnym rozmówcą
- Jesteś sową czy skowronkiem?
- Kiedyś wszyscy byli mistrzami ceremonii

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletką dziennie



WŁOSY 1,4



PAZNOKCIE 1,4



SKÓRA 1



METABOLIZM 4

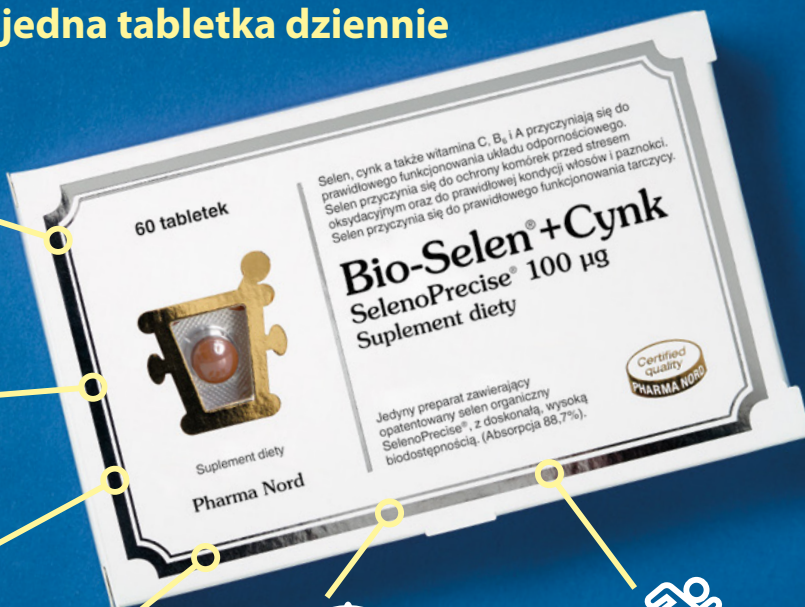


**SYSTEM
ODPORNOŚCIOWY**

1,2,3,4



ENERGIA 2,3



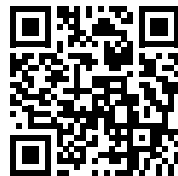
Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

*Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów^{1,4}. Pomaga utrzymać zdrową skórę¹.
Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci^{1,4}. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy⁴.
Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego^{1,2,3,4}.
Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii^{2,3}.*

1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.



Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.



Pharma Nord

www.pharmanord.pl

Drodzy Czytelnicy,

z pewnością znacie sentencję Konfucjusza, że jeśli „wybierzesz pracę, którą kochasz, nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w twoim życiu”. Okazuje się jednak, że 83% z nas w życiu zawodowym znajduje się w niewłaściwym miejscu, a tylko 17% robi to, co jest zgodne ich predyspozycjami i talentami. Można z tych danych wysnuć wnioski, że zdecydowana większość z nas mogłaby pracować o wiele efektywniej i mieć większą satysfakcję z życia zawodowego, które wprost przekłada się na życie osobiste, gdybyśmy przed podjęciem pracy mieli świadomość własnych możliwości. Wnioski z tego jest taki, że mało wiemy sami o sobie.

W rozmowie z Moją Harmonią Życia, Liliana Kisiel, coach kariery przekonuje nie tylko, że każdy z nas powinien przejść test Gallupa przed wytyczeniem swojej ścieżki kariery, ale że wszyscy jesteśmy utalentowani. Talenty według Gallupa to jednak nie zdolności manualne, ale predyspozycje życiowe do pewnych ról, które wynikają z unikalnego postrzegania świata i myślenia. Niektórzy mają predyspozycje wykonawcze, inni wpływania na innych, a jeszcze inni są analitykami i zgodnie z tymi talentami powinniśmy dobierać swoje role zawodowe.

Co więcej, jak się okazuje, nie powinniśmy walczyć ze swoimi słabościami. Pokazuje to inny eksperyment, przeprowadzony na uczniach z Nebraski, którego wyniki wskazały, że jeśli zainwestujemy w czyjeś naturalne predyspozycje, to osiągnie on wybitny wynik w przeciwieństwie do tego, gdybyśmy chcieli rozwinąć u kogoś umiejętność, w której kompletnie się nie czuje.

Mam nadzieję, że tym krótkim wstępem zachęciłam Was nie tylko do przeczytania rozmowy otwierającej nowe wydanie Mojej Harmonii Życia, ale też zajrzenie na stronę Gallupa, by przejść test i poznać swoje silne strony, jak zrobili to już 32 miliony osób na całym świecie.

Zapraszamy do lektury i mamy nadzieję, że artykuły, które przygotowaliśmy do sierpniowego wydania sprawią Wam przyjemność i przyniosą wartościowe treści.



Fot. Daria Olzacka

Anna Dalka

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę mojaharmoniazycia.pl

- 5** Ty też masz talent. Przekonaj się!
- 16** Ubabrane i zadowolone
- 18** Malinowy zawrót głowy
- 24** Fakty i mity na temat żywności ekologicznej
- 28** Produkt Miesiąca
- 29** Skład popularnych kosmetyków i ich wpływ na zdrowie
- 34** Selen – pierwiastek śladowy, ale niezbędny
- 38** Kim jest atrakcyjny rozmówca?
- 42** Mudry – O podejmowaniu decyzji
- 47** Konferencja Medycyny Informacyjnej i Energetycznej PTMIE
- 50** Sowa i skowronki. A Ty, o której chodzisz spać?
- 55** O niuansach przemocy w związkach
- 61** 150 joginów i magiczna muzyka
- 65** Kiedyś wszyscy byli mistrzami ceremonii
- 74** Trippa alla fiorentina
- 78** Lato z promilami, kontrolami i leniwymi facetami
- 80** Festiwal Przyjaźni z naturą
- 82** 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 Wozniak
tel. +48 600 545 772
e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

REKLAMA I MARKETING

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Studio StrefaDTP

DRUK:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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





Ty też masz talent.

Przekonaj się!

Z Lilianą Kisiel, trenerką kompetencji społecznych, coachem kariery, doradczynią zawodową i pasjonatką testu Gallupa CliftonStrengths, rozmawia Anna Dolska.

Przekonujesz, że każdy z nas ma talent. Do czego może nam się przydać test Gallupa i na czym polega?

Talenty kojarzą nam się zwykle ze zdolnościami artystycznymi, manualnymi i kreowaniem, tymczasem talent u Gallupa jest zupełnie czym innym. Odnosi się do talentów życiowych, to unikalny sposób myślenia, reagowania na to, co się nam przydarza oraz na indywidualnym sposobie odczuwania i postrzegania świata. Nasze talenty powiązane są z neurologią, z funkcjami naszego mózgu. Ponieważ połączeń neuronalnych jest taka mnogość, decydują w znacznym stopniu o różnicach między nami, każdy z nas jest niepowtarzalny.

Ścieżka połączeń neuronalnych w naszym mózgu konstryuuje się między 3 a 16 rokiem życia – jest to coś trwałego i niezmiennego. W określonej sytuacji każdy z nas zwraca uwagę na coś innego, zapamiętuje inne detale, inne rzeczy robią na nim wrażenie. Przepuszczamy to wszystko przez nasze filtry. Mózg jednej osoby nie widzi tego, na co inna osoba zwraca uwagę i wyłapuje niuanse. Najmocniejsze połączenia, te, gdzie impulsy najczęściej przepływają, tworzą wzorce, składające się na talenty nieoczywiste, jak: odpowiedzialność, rozważa, bliskość czy zdolność analitycznego myślenia. Są to zdolności, które postrzegamy jako wybitne predyspozycje do czegoś. Mówimy wówczas do kogoś: „Jak tobie to świetnie wychodzi, jaki jesteś w tym dobry”. „Ty to potrafisz zjednywać do siebie ludzi, albo przekonać”. „Jak coś powiesz, to jest to jasne i klarowne”. Często mówimy wtedy, ty to masz talent, ty to potrafisz!, a Gallup zdefiniował to jako talent, rozumiany jako ten trzyskładnikowy konstrukt, obejmujący nasz unikalny sposób myślenia, odczuwania i reagowania, zachowywania się.

Czy talenty można skorelować z poziomem inteligencji?

Poziom inteligencji w teście Gallupa nie ma najmniejszego znaczenia. Test pokazuje wybitną zdolność i predyspozycję w określonym kierunku. Inteligencję w jakiś sposób można łączyć z niektórymi talentami, np. związanymi z myśleniem strategicznym. Talent „Intelekt” ukierunkowany na poznawanie i poszukiwanie źródeł, intelektualne rozważania i dyskusje, dla tego talentu – poziom inteligencji ma duże znaczenie. Można też mieć inteligencję emocjonalną, która ma niewiele wspólnego z intelektem, jednak trudno powiedzieć, co jest ważniejsze i w życiu potrzebne. Wszystko zależy od tego, jaką rolę pełni. Jeśli ktoś ma talenty relacyjne, powinien wybierać sobie drogę, która umożliwia pracę ludźmi. Talenty relacyjne często wybierają zawody związane ze służeniem innym osobom, jak: nauczyciel, terapeuta, ktoś kto wspiera inne osoby w dochodzeniu do zdrowia i formy. Jeśli ta osoba ma



talenty relacyjne i daje innym, czego oczekują, to nie jest jej potrzebne wysokie IQ, lecz mu mieć wysoki stopień inteligencji emocjonalnej. W teście Gallupa ważne jest to, że wskazuje, w jakiej roli będziemy się spełniać, do czego jesteśmy najbardziej predysponowani.

Czy test systematyzuje nasze talenty?

Talenty są w nim podzielone ze względu na preferowany sposób działania. Zdefiniowano 34 talenty rozumiane jako wzorce unikalnego sposobu myślenia, odczuwania, zachowania i podzielono je na 4 tak zwane domeny. Mamy domenę wykonawców, w której mieszczą się wszystkie talenty związane z działaniem. Te osoby są nastawione na dowiezienie, dostarczanie, realizowanie, wykonywanie, sprawianie, żeby rzeczy się działy. Mamy w tej domenie między innymi takie talenty, jak: Odpowiedzialność, Dyscyplina, albo Osiągnięcie (osoba nastawiona na realizację i osiągnięcie wyznaczonych celów – przyp. red.). Te osoby są szczególnie skoncentrowane na rezultatach. Coś

Test Gallupa - Polska

61800 respondentów

Talenty najczęściej występujące w Polsce

Relator (Bliskość)	20539
Individualisation (Indywidualizacja)	20364
Responsibility (Odpowiedzialność)	17599
Achiever (Osiągnięcie)	16699
Learner (Uczenie się)	15669
Harmony (Zgodność)	14933

Talenty najrzadziej występujące w Polsce

Self-assurance (Pewność siebie)	2808
Command (Dowodzenie)	2869
Context (Kontekst)	2927
Belief (Pryncypialność)	3088
Discipline (Dyscyplina)	3481
Includer (Integrator)	3636

ma zostać zrobione i tyle. One potrafią zakasać rękawy i działać. To są wykonawcy. Dotyczy to jednak nie tylko czynności fizycznych, ale także pracy intelektualnej. W tej grupie są również menagerowie, osoby z obszaru zarządzania, mające do czynienia z procesami. One potrafią sprawić, że pewne rzeczy się dzieją. Są nastawione na wynik.

Druga domena gromadzi wszystkie talenty związane z wywieraniem wpływu na innych. Tu znajdują się wszyscy ci, którzy potrafią sprawić, że inne osoby podejmują jakieś działania. Są to mówcy, motywatorzy i inspiratorzy lub osoby, które potrafią zarządzać w sytuacji kryzysowej. Mają one naturalne predyspozycje do tego, by inni ich słuchali. Znajdujący się w tej domenie talent „Rywalizacja”, będzie zachęcać do bycia najlepszym – zróbmy to lepiej, bądźmy na szczycie.

Talent „Poważanie” będzie dążyć do tego, by zrobić coś ważnego, wartościowego, coś co będzie miało znaczenie. Nie będzie się zadowalać przeciętnym działaniem, ale postawi na jakość. Każdy talent ma swoją charakterystykę, ale tym, co je łączy w tej domenie to jest sposób, w jaki wpływają na innych. Dla talentu „Aktywator” szybkość i tempo podejmowania działań ma wartość, na zasadzie „zróbmy to, spróbujmy, najwyżej nam nie wyjdzie, ale spróbujmy, zróbmy to”. Będzie zagrzewać innych do tego, by podjęli działanie. Wykonawca będzie mówić, jak to robić, a aktywator zachęca przede wszystkim innych do podjęcia czynności.

Trzecia grupa to talenty związane z budowaniem relacji. Tu są wszystkie talenty odpowiedzialne za atmosferę, za to, co się dzieje między ludźmi. Dla nich bardzo ważne są relacje. Talenty relacyjne bardzo źle się czują w środowiskach sformalizowanych, sztywnych, muszą mieć miejsce na spotkanie, porozmawianie i poznanie drugiej osoby. Dzięki nim, w danym miejscu pracy jest dobra atmosfera. Są to osoby, które nawet rezygnują z dobrze płatnej, czy prestiżowej pracy na rzecz takiej, w której czują się dobrze z innymi, w której panuje dobra atmosfera.

Panuje przekonanie, że kobietom bardziej zależy na dobrej atmosferze w pracy niż mężczyznom. Czy w tej grupie talentów jest faktycznie więcej kobiet niż mężczyzn?

Przewaga płci się nie potwierdza, ale widać różnice jeśli chodzi o kulturę i kraje. Talent relacyjny jak „Bliskość” bardzo często występuje w Polsce niezależnie od płci. Natomiast w zachodniej Europie występuje rzadziej. Prześledziłam wyniki testu z podziałem na kraje i faktycznie kulturowo widać różnice. W Polsce częściej niż w innych krajach występuje talent relacyjny stawiający na jakość tworzonej relacji, na posiadanie niewielu znajomych, ale takich,



z którymi łączy ich głęboka więź. Budowanie relacji z talentem „Bliskość” jest procesem wymagającym czasu. Oni się nie zaprzyjaźniają natychmiast, ale jak już zbudują relację, to jest ona „do grobowej deski”. To są osoby, które potrafią utrzymywać relacje z osobami jeszcze z podstawówki.

Wiadomo, że test Gallupa CliftonStrengths, został przeprowadzony na ponad 32 milionach osób na całym świecie. Czy niektóre talenty zależą od kultury, w jakiej człowiek się wychował, albo czy jakaś nacja ma więcej niż statystycznie jakichś talentów od pozostałych? Czy działają tu jakieś determinizmy?

Mówiliśmy, że „Bliskość” jest talentem, który w Polsce występuje relatywnie częściej, ale nie pokusiłabym się o stwierdzenie, że określone domeny są charakterystyczne dla pewnych nacji. Można powiedzieć, że u niektórych nacji są na wyższych pozycjach. U nas rzadkimi talentami są „Dowodzenie” i „Pewność siebie”, czyli zaufanie do siebie - wiem, co robię i polegam na sobie. Te talenty statystycznie występują częściej w zachodniej Europie.

Czyli można powiedzieć, że nam jako nacji brakuje pewności siebie?

Można powiedzieć, że jesteśmy narodem, któremu brak wiary we własne siły i możliwości. Na przestrzeni 8 lat, podczas których zajmuję się talentami, dwa razy spotkałam się z talentem „Pewność siebie”, podczas gdy talent „Bliskości” i „Odpowiedzialność” występują bardzo często. U nas pewność siebie bywa postrzegana negatywnie, podczas gdy np. w Stanach Zjednoczonych ludzie mają zakodowane, że powinni polegać na sobie i sobie ufać. My mamy ciągle sporo kompleksów i to też pewnie z tego wynika.

Jeśli jednak pewność siebie wynika z wiary we własne siły, znajomości własnych predyspozycji i możliwości, to nie należy tego chować za sztuczną skromnością. Tego nam brakuje.

Czwarta, to domena myślenia strategicznego. Tam są talenty, które podejmują działania po głębokim zastanowieniu. Najpierw wszystko „przepuszczają” przez swoją głowę. Tym osobom potrzebne są informacje, dane i wiedza. Najpierw je przetwarzają, a dopiero potem podejmują działania. W zależności od tego, jaki to jest talent, inaczej wykorzystują te dane. Na przykład „Analityk” świetnie czuje się we wszystkich zestawieniach, im więcej ma danych, z których może wyciągać wnioski oraz czasu na analizę, tym odczuwa większą satysfakcję ze swojego działania.

Taki talent jak „Odkrywczość” (to talent, który uwielbia trafiać na nowe idee, pomysły, rozwiązania – red.) jest kreatywny, lubi wymyślać nowe rozwiązania, fascynuje się procesem myślenia i wymyślania. Jest odkrywcy.

W swojej prezentacji podajesz dane, że zaledwie 17% osób w pracy robi to, do czego mają predyspozycje/talenty. Czy to oznacza, że większość z nas marnuje swoje zdolności w pracy?

W tym badaniu przetestowano 198 tysięcy osób z różnych organizacji, które miały oddziały w wielu rejonach świata. Wyniki tego badania wskazały, że tylko nieliczni mają szansę na korzystanie ze swoich naturalnych zasobów na co dzień. To szerszy temat, wynikający z wielu czynników, m.in. z braku kultury prowadzenia edukacji, by każdy zajmował się tym, do czego jest stworzony. Ludzi kształcono zgodnie z popytem na określone zawody, trendami w makroekonomii, np. trzeba było kształcić więcej robotników, potem więcej białych kotnierzyków, itd. Jak były kryzysy na rynku pracy, ludzie łapali się każdego zajęcia, żeby zarobić na życie. Powstał wtedy etos pracy, przekonanie, że jest ona najważniejsza. Nie musisz być z niej zadowolony, ale wartością jest to, że ją masz. Żebyś się utrzymał i zarabiał na rodzinę. Satysfakcja i zadowolenie z pracy to są wyznaczniki domeny, które pojawiły się później. Obecnie zwraca się większą uwagę na to, do czego ktoś jest predysponowany. Czasami się zdarza, że ktoś trafi na pracę zgodną ze swoimi talentami, ale zwykle trafia przez przypadek. Nie znając siebie i swoich preferencji, bazując na tym, co słyszymy od innych, idziemy ścieżką, którą wskażą nam rodzice, rzadko powiązaną z naszymi talentami i predyspozycjami. Znam niewiele osób, które poszły bezkompromisowo własną drogą, bo to wymaga odwagi. Zwykle jak skończymy edukację okazuje się, że to nie jest to, o co nam chodziło. Ludzie wikłają się w kredyty, czują się odpowiedzialni za utrzymanie rodziny, więc trudno w takiej sytuacji odwrócić się na pięcie i pójść w zupełnie inną stronę.

Czy nie uważasz, że test Gallupa powinien być obowiązkowy np. dla uczniów kończących edukację ponadpodstawową?

Młodzież, która jest na etapie szkoły średniej powinna mieć szansę zrobienia sobie tego testu, żeby wiedzieć jakie ma predyspozycje. Testów jest więcej, chociaż ja akurat bardzo lubię Gallupa, bo on pokazuje naszą unikalność, może być rodzajem autentycznego wsparcia w procesie doradztwa zawodowego, które pomaga młodym ludziom dokonać właściwych wyborów. Na etapie szkoły podstawowej doradcy rzadko mają styczność z rynkiem pracy, bo są wyłącznie związani ze szkołą. W szkołach podstawowych są głównie teoretycy. Nie mają też wglądu w pojedynczego ucznia, bo lekcje są grupowe. Przekazują ogólną wiedzę, a młody człowiek nadal nie wie, co ma robić w życiu. Musiałby mieć indywidualne konsultacje, żeby mógł bardziej świadomie wybierać swoją ścieżkę zawodową. Wiele młodych osób, z którymi





realizowałam projekty rozwojowe mówiło, że w ostatnim roku zmieniło zdanie dotyczące wyboru studiów i zawodów. System bardzo ogranicza młodych ludzi, bo np. ktoś chce ostatecznie pójść na medycynę, a był w klasie matematyczno-fizycznej, nie ma możliwości dostania się na studia medyczne, bo musiałby być w biologiczno-chemicznej. Tylko 17% mówi, że w codziennej pracy wykonuje to, co jest zgodne z ich talentami. Pół biedy, gdy ktoś ma szczęście trafić na mądrego menedżera, który dostrzeże jego predyspozycje i nim pokieruje, osadzi w roli, w której może wykorzystywać swoje talenty, ale większość takiego szczęścia nie ma.

Jeżeli ktoś ma talent „Intelekt”, wspomniany wcześniej i ma szansę codziennie karmić swój talent, bo ma dostęp do materiałów, do środowiska, z którym prowadzi dysputy intelektualne, może się w ten sposób realizować. Ale większość, czyli 83% w swojej pracy nie wykorzystuje swoich możliwości. I nie chodzi tu wyłącznie o efektywność, ale stres związany z niechęcią wykonywania zadań, brakiem zadowolenia, który potem przekłada się na życie osobiste. Jak pracuje człowiek, który musi wykonywać coś, co nie sprawia mu radości, satysfakcji?

Czy wystarczy nam już samo to, że test wskaże nasze kompetencje Czy to powinien być początek zmiany?

Nie polecam, żeby w wyniku testu wywracać życie do góry nogami. Wartość pochodząca ze zrobienia sobie testu Gallupa i zapoznaniu się z raportem, polega na tym, że zdejmuje z nas ciężar i przekonanie, że z nami jest coś nie tak. Nagle się okazuje, że to, iż ja reaguję w określony sposób i tak coś robię, nie wynika z tego, że jestem oporny lub gorszy, a tylko dlatego, że to jest moja preferencja, predyspozycja. Mój mózg pracuje w określony sposób i dlatego tak, a nie inaczej reaguje. Na przykład talent „Naprawiacz”, który mieści się w domenie wykonawstwo. Osoby posiadające ten talent widzą, to, czego inni nie dostrzegają np. niedoskonałości projektu, niedociągnięcia, to, co może nie wypalić. One przez innych są postrzegane jako czepialscy, malkontenci, a tymczasem te osoby widzą więcej, że na czymś się możemy wyłożyć, że coś należy poprawić. Powinny być w projekcie na etapie audytu wewnętrznego. Jeśli taka osoba słyszy przez pół życia, że nie ma się czepiać, nie robić uwag, a nagle dowiaduje się, że to jest jej talent, z którego może zrobić właściwy użytek i powinna mieć takie uprawnienia. Wtedy nie tylko ona zaczyna na siebie inaczej patrzeć, ale też jej współpracownicy. Te cechy mogą cenne dla firmy. Tylko trzeba tę osobę umocować w odpowiedniej roli, w której będzie mogła wykorzystywać te umiejętności.

Czy dzięki testowi możemy zmienić wyłącznie naszą ścieżkę zawodową, czy może także nasze relacje w życiu codziennym?

Zdiagnozowanie talentów jest też ważne w życiu prywatnym. Wyobraźmy sobie rodziców, którzy są relacyjni, ale mają dziecko, które ma talenty strategiczne. To dziecko nie rozumie, dlaczego rodzice ciągle się spotykają, udzielają towarzystwo, skoro nic konkretnego z tego nie wychodzi. Rodzice z kolei nie rozumieją dziecka, zastanawiają się jak ono sobie poradzi w życiu, skoro

*Jeśli zmagamy się z czymś,
czego mamy deficyt,
osiągniemy tylko minimum,
podczas gdy w dziedzinie,
w której mamy naturalny talent,
możemy być ponadprzeciętni.*





tak stroni od ludzi. A ono siedzi w swoim świecie i tworzy strategię, siedzi w grach strategicznych. Wtedy przychodzi informacja, że państwa dziecko jest strategiem, myśli w taki sposób i z nim jest wszystko w porządku, tylko potrzebuje innej pożywki, co innego jest dla niego ważne. Życie towarzyskie może dla niego nie istnieć. Jak zrozumiesz, to zaakceptujesz.

O tym, że warto rozwijać wrodzone talenty pokazuje eksperyment przeprowadzony na uczniach w Nebrasce. Możesz go omówić?

Eksperyment z Nebraski przeczy powszechnemu pogładowi, że obszar największego rozwoju jest tam, gdzie pokonujesz swoje słabości. Jest to mit, w który wierzy bardzo wiele osób, bo sukces kojarzy nam się z pokonywaniem własnych słabości. Eksperyment pokazuje, że to nie jest prawdą. Obszar największego wzrostu jest tam, gdzie już masz naturalne predyspozycje. W badaniu zgromadzono kilka tysięcy uczniów szkół średnich, którym poddano testowi szybkiego czytania. Po wstępnym teście podzielono ich na dwie grupy: jedną, w której dzieciaki czytały 160 słów na minutę i drugą, która czytała 90 słów na minutę. Następnie wszyscy zostali poddani takiemu samemu treningowi szybkiego czytania. Jakie były wyniki tego

eksperymentu? Dzieciaki, które czytały wolniej doszły do poziomu tych, które czytały szybciej. Tymczasem ci uczniowie, którzy czytali z prędkością 160 słów na minutę, osiągnęli wynik 2900 słów na minutę! Jaki z tego wniosek? Efekty przynosi rozwijanie naturalnych predyspozycji, zdiagnozowanych talentów. U nas inwestuje się w uczniów, którzy nie dają rady, organizuje dodatkowe lekcje wyrównawcze, żeby dobili do pewnego oczekiwanego standardu, ale gdyby inwestować w dzieciaki, które już są dobre w jakiejś dziedzinie, mogłyby stawać się wybitne. Konkluzja jest taka, że jeśli zmagamy się z czymś, do czego nie mamy predyspozycji, osiągniemy tylko minimum, podczas gdy w dziedzinie, w której mamy naturalny talent, możemy być ponadprzeciętni.

Czy test Gallupa jest ogólnie dostępny i czy każdy może sobie go wykonać?

Test jest na amerykańskiej stronie Gallupa <https://www.gallup.com/clifton-strengths/en/home.aspx>.

Można wybrać tam dowolny język, również polski. Zawsze też rekomenduję, żeby zrobić sobie sesje feedbackową z osobą, która pracuje w oparciu o test Gallupa, a jest ich coraz więcej. Ja także się tym zajmuję. Sesja taka pozwala zrozumieć, jak przejawiają się nasze talenty w codziennym funkcjonowaniu, daje wgląd i pozwala odnieść je do sytuacji życiowych, wiedzieć od czego rozpocząć pracę z rozwijaniem talentów. Są różne etapy dojrzałości talentów, są również ciemne strony talentów, praca z osobą, która ma doświadczenie w tej dziedzinie pozwala łatwiej zrozumieć siebie i dowiedzieć się, jak korzystać ze swoich zasobów.

Fot. K. Jarzemska



Liliana Kisiel - trenerka kompetencji społecznych, coach kariery i doradczyni zawodowa, pasjonatka testu Gallupa 0 CliftonStrengths. Wspiera w rozwoju osoby indywidualne oraz całe zespoły. Uwielbia inspirować, zachęcać do zmian, do pokonywania ograniczeń. Wierzy, że każdy może odkryć swój potencjał i rozwijać swoje talenty, aby osiągać sukcesy oraz spełnienie z korzyścią nie tylko dla siebie ale i dla innych, w harmonii z własnymi wartościami.
<https://www.facebook.com/liliana.kisiel.1>



VENOFORTON®

na lepsze krążenie

Płyn doustny

Wskazania do stosowania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

- **niewydolności żyłnej** (uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki),
- **krążenia obwodowego** (redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy),
- **w niewydolności krążenia mózgowego** (zawroty głowy, szумы uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Wieloskładnikowy LEK

dostępny w aptekach i sklepach zielarskich
bez recepty



Podmiot odpowiedzialny:

www.lekinatury.pl

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

PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek. Produkt ziołowy.
Nr pozwolenia MZ R/1601.

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

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



SPOTKANIE MOJEJ HARMONII ŻYCIA

Ubabrane i zadowolone

Dziewczyny poćwiczyły, posłuchały i ubabrały się w glinie, czyli pełnia szczęścia – tak najkrócej można podsumować kolejne spotkanie kobiet Mojej Harmonii Życia, które tym razem odbyło się w galerii sztuki „Kolor i kropka”.

Zaczęłyśmy od jogi twarzy poprowadzonej przez Magdalenę Gil – certyfikowaną instruktorkę jogi twarzy, potem przyszła kolej na odkrywanie talentów z Lilianą Kisiel, która omówiła metodę identyfikowania mocnych stron zwaną testem Gallupa (rozmowa z Lilianą na str. 5). Okazało się – uwierzcie – że każdy człowiek jest utalentowany, musi tylko poznać siebie i skutecznie wykorzy-





stywać swoje umiejętności! Na końcu uczestniczki spotkania „przejęła” Marcelina Rosiak, artystka i właścicielka galerii „Kolor i kropka”, pod okiem której dziewczyny lepily czarki, miseczki, talerze – co tylko przyszło im do głowy. Na ostateczny efekt swojej pracy musiały trochę poczekać, gdyż naczynia schły przez tydzień, następnie zostały wypalone w piecu o temp. 1000 st. C (wypalanie to 13 godzin), a na koniec wyszkliwione.

Jak to na każdym spotkaniu Mojej Harmonii Życia, uczestniczki otrzymały najnowsze wydanie naszego magazynu oraz w prezencie 4-dniowe karnety na Mokosz Festival 2024, każdy o wartości 499 zł, ufundowane przez organizatorów w ramach patronatu Mojej Harmonii Życia nad wydarzeniem.

Przygotowaliśmy też – jak zawsze – poczęstunek. Cieszymy się, że smakują Wam nasze wypieki.

Na każdym spotkaniu wystawiamy też skarbonkę na datki dla Fundacji Czas Kobiet. Zebrana kwota powędruje na konto organizacji! Do zobaczenia na kolejnym spotkaniu!

Fot. O. Tylińska





Malinowy zawrót głowy

Tekst: **Martyna Cieślińska**

Malina właściwa to roślina z bardzo bogatą historią. Jej właściwości były znane już w epoce kamienia i brązu. Właśnie z tego okresu pochodzą znaleziska archeologiczne, które to potwierdzają. Natomiast pierwsze źródła pisane mówią nam o malinie w roku 300 p.n.e.



Roślina ta dziś cieszy się ogromną popularnością, zwłaszcza w naszym kraju. Około 120 tys. ton maliny rocznie produkowanej jest w Polsce, a aż 75% całej produkcji pochodzi z województwa lubelskiego. Wykorzystuje się ją do celów spożywczych, leczniczych, a także jako roślinę ozdobną w ogrodzie. Znanych jest bardzo dużo odmian, które różnią się między sobą wielkością i kolorem owoców, terminem owocowania czy pokrojem.

Warto wspomnieć, że Polska jest krajem, który produkuje i sprzedaje najwięcej owoców maliny właściwej nie tylko na Europę, ale również na cały świat. Klimat, jaki panuje w naszym kraju sprzyja produkcji tych owoców, a szerokie spektrum zastosowania zapewnia ciągłą chęć wykorzystywania przez konsumentów.

Pochodzenie i wygląd

Malina właściwa to krzew, który należy do rodziny różowatych. Swoje korzenie ma w Azji, jak i Europie. Maksymalnie osiąga do 2 metrów wysokości. Malina właściwa posiada wzniesione pędy, które z czasem lekko się przewieszają. Niektóre odmiany bywają pokryte kolcami. Liście są dość spore w kolorze ciemnozielonym z piłkowaną blaszką liściową. Wierzchnia strona blaszki jest naga, spodnia pokryta białym kutnerem.

Malina kwitnie od maja do sierpnia w zależności od odmiany. Kwiaty w kolorze białym są zebrane w luźne grona lub wiechy. Kwiaty pojawiają się na pędach zeszłorocznych, a powtarzanie owocowania, jeśli występuje, to na pędach tegorocznych. Kwiaty są silnie miododajne. Owoce to małe, owłosione pestkowce w kolorze czerwonym, rzadziej żółtym lub czarnym. Pestkowce zebrane są w owoc zbiorowy, roboczo nazywany maliną. Roślina ma zdolność do produkcji rozłogów, które płożą się na powierzchni ziemi. Służą one do rozmnażania wegetatywnego.

Uprawa i pielęgnacja

Roślinę najlepiej sadzić w miejsce ciepłe i dość słoneczne. Ważne, aby zakątek z malinami dobrze się nagrzewał i był osłonięty od wiatru. Zwłaszcza istotne jest to dla odmian, które są bardziej czułe na mróz i wiosenne przymrozki.

Podłoże powinno być lekkie, przewiewne, bogate w składniki pokarmowe. Krzewy wymagają sporo wilgoci przez cały czas uprawy, a okresy całkowitej suszy mogą doprowadzić nawet do ich obumierania. Jeśli mamy podłoża słabej jakości, koniecznie przed wysadzeniem w pole sadzonek podsypmy te miejsca kompostem lub nawozem wieloskładnikowym.



Jeśli chcemy posadzić w ogródku maliny, najlepiej wybierać sadzonki sadzone pojedynczo w doniczkach, wtedy mamy pewność, że system korzeniowy jest zdrowy. Należy sadzić je od września do listopada lub bardzo wczesną wiosną, ale wtedy, gdy ziemia jest już rozmarnięta.

Roślina bardzo lubi wzmocnienie nawozem przez cały okres wegetacji - wystarczy jak zrobimy to trzy razy. Obowiązkowym zabiegiem jest przycinanie maliny, robimy to, aby lepiej rosła i krzewiła się. Na wiosnę tniemy wszystkie martwe i uschnięte pędy, a także skracamy odrosty boczne o około 10 cm. Kolejny raz cięcia malin dokonujemy jesienią, po owocowaniu skracamy stare pędy oraz całkowicie wycinamy odrosty boczne. Dzięki temu zapobiegniemy chorobom i szkodnikom.

Aby zabezpieczyć malinę na zimę, warto jest ją ściółkować kompostem, trocinami, korą czy okrywać agrowłókniną. Ściółkowanie zapobiega wzrostowi chwastów oraz zmniejsza parowanie wody z podłoża. Aby nasze maliny lepiej rosły, należy je palikować. Maliny bardzo łatwo się rozmnażają wegetatywnie przez odrosty korzeniowe.

Wartości odżywcze

Owoce i liście malin to bomba witaminowa. Znajdziemy w nich kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy, salicylowy, pektyny, antocyjany, garbniki, flawonoidy cukru, a także witaminy (z grupy B,C,E) minerały (wapń, potas, żelazo, magnez, fosfor). Większa ilość witaminy C znajduje się w liściach maliny niż w samych owocach. W malinach znajdziemy również olejki eteryczne,



które nadają im smak i aromat. W 100 gramach malin jest tylko 33 kcal i 6,7g błonnika. Oprócz tego maliny wykazują się niskim indeksem glikemicznym, co za tym idzie sprawdzają się idealnie dla osób chorujących na cukrzycę lub odchudzających się.

Dzięki tym wszystkim składnikom owoce malin mają wiele wartości zdrowotnych:

- Właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Pomagają w profilaktyce przeziębień. Zbijają gorączkę (owoce) i mają działanie napotne (liście).
- Zmniejszają problemy związane z bólem gardła i całej jamy ustnej. Stosowanie płukanek z liści malin jest wskazane zwłaszcza przy grypie lub przeziębieniu.
- Działanie antynowotworowe zwłaszcza, jeśli chodzi o komórki rakowe w wątrobie i płucach.
- Pozytywnie wpływają na pracę układu pokarmowego. Garbniki zawarte w malinach niwelują biegunkę i zmniejszają rozwój bakterii w jelitach.
- Chronią układ krwionośny, obniża poziom glukozy we krwi.

Zastosowanie

Poznaliśmy już wartości odżywcze maliny i jej cenne właściwości zdrowotne. Maliny można z powodzeniem wykorzystywać w kuchni. Idealnie sprawdzają się do deserów, a także jako sosy do mięs. Można również z nich wykonać przetwory, takie jak: soki, dżemy, konfitury. Niestety długotrwałe gotowanie owoców malin niszczy witaminę C zawartą w owocach. Aby tego uniknąć, owoce możemy mrozić i później wykorzystać.

SOK MALINOWY

Potrzebujemy

1 kg owoców malin

1 szklanka cukru lub ksylitolu

Okolo 1 kg umytych i przebranych malin umieszczamy w garnku, przesypując je warstwowo cukrem białym lub ksylitolem. Całość pozostawiamy na okolo 20 min, aż maliny puszczą sok, całość podgrzewamy przez 5-10 min. Po tym czasie mieszaninę najlepiej przecedzić przez sitko. Uzyskany sok ponownie podgrzewamy, aż do momentu wrzenia. Sok wlewamy gorący do butelek szklanych i zakręcamy. Odstawiamy w chłodne i ciemne miejsce. Nie wymaga pasteryzacji. Pozostałości owoców możemy wykorzystać do dekoracji deserów czy do dżemu.



KOKTAJL Z MALINAMI

Świeże lub mrożone owoce maliny, około dwie garście

Pół szklanki mleka

Pół szklanki wody

1 banan

kilka liści mięty

Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i dokładnie miksujemy. Koktajl jest idealnym pomysłem na letnie śniadania, zwłaszcza, jeśli zaserwujemy go z kostkami lodu.

SOS MALINOWY (DO KACZKI, WĄTRÓBKII)

Okolo 300 g malin

3 łyżki cukru

1 łyżka masła

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżka mąki kukurydzianej

4 łyżki octu winnego

Przyprawy do smaku: sól, mielony imbir, gałka muszkatołowa

Maliny dokładnie myjemy i miksujemy na gładką masę, którą możemy przecedzić przez sito. Do garnka wysypujemy: cukier, mąkę kukurydzianą i przyprawy, całość mieszamy. Następnie dodajemy zmiksowane maliny i ocet, wszystko gotujemy na wolnym ogniu aż do zgęstnienia. Następnie sos zdejmujemy z ognia i dodajemy sok z cytryny i masło, energicznie mieszamy aż do rozpuszczenia. Gotowym sosem można polewać mięso lub podawać w sosjerce.



Ciekawe odmiany maliny właściwej:

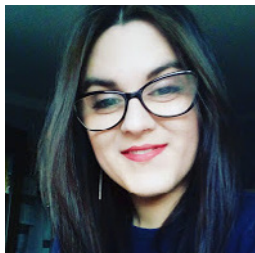
Poranna rosa – malina o owocach w kolorze żółtym, duże, kuliste. Często owocuje dwa razy w sezonie. Wspomniana odmiana jest bardzo smaczna i wyjątkowo odporna na transport. Idealna do deserów.

Polka – jedna z najbardziej popularnych odmian, produkuje wiele odrostów korzeniowych. Owoce zarówno na pędach jednorocznych, jak i dwuletnich, jednak przeważnie uprawia się ją na zbiór jesienny. Owoce duże, o kształcie stożkowatym w kolorze czerwonym, lekko potyskują. Rzadko atakują ją szkodniki i jest dość odporna na transport. Sprawdza się na przetwory.

Polonez – odmiana, która owocuje na pędach jednorocznych. Posiada zwarty pokrój, sztywne pędy z małą ilością kolców. Owoce duże w kolorze jasnoczerwonym z połyskiem. Bardzo smaczna malina deserowa.

Literatura

1. Owoce maliny właściwej i maliny zachodniej źródłem substancji biologicznie aktywnych, M. Krauze-Baranowska, M. Majdan, M. Kula, Postępy Fitoterapii, nr: 1, 2014
2. Owoce maliny- właściwości dietetyczne i lecznicze, M. Baranowska-Krauze, Panacea, nr: 4, 2007
3. Uprawa malin w ogrodzie i gospodarstwie, J. Krulczuk, 2018
4. Tabela składu i wartości odżywczej żywności, H. Kunachowicz, B. Przygoda, I. Nadolna, K. Iwanow, Warszawa, 2017, wydanie II zmienione
5. Uprawa maliny i jeżyny, J. Danek, 2013
6. Oficjalna strona Internetowa – www.atlas-roslin.pl
7. 100 roślin w twojej kuchni, M. Chojnacka-Szustakowska, Warszawa, 2007
8. Cenne owoce maliny właściwej, A. Baranowska, I. Mystkowska, K. Zarzecka, M. Gugąła, Herbalism, nr: 3, 2017
9. Malina właściwa- *Rubus idaeus*, K. Bonenberg, Ziota a zdrowie, nr: 34, Aura, 2000
10. Oficjalna strona Internetowa – www.atlas-roslin.pl



Martyna Cieślińska – absolwentka Uniwersytetu Rolniczego Wydziału Biotechnologii i Ogrodnictwa w Krakowie, specjalność Agroekologia i ochrona roślin. Pasionatka ogrodów i wartości użytkowych roślin.



Fakty i mity na temat żywności ekologicznej



Tekst: oprac. red.

Dostęp do bioproduktów umożliwia konsumentom podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych wyborów żywieniowych – takich, które uwzględniają nie tylko troskę o siebie i bliskich, ale również dobro planety, szczególnie w dobie zmian klimatycznych. Pomimo tego, że 81,9 proc. ankietowanych Polaków deklaruje kupowanie żywności ekologicznej, na jej temat nadal krąży wiele szkodliwych, utartych i w dalszym ciągu powielanych mitów.



Jak w gąszczu sprzecznych informacji odnaleźć te prawdziwe? Co kryje w sobie certyfikowana żywność znakowana symbolem Euroliścia, a czego w niej na pewno nie znajdziemy? Sprawdziliśmy to w rozmowie z prof. Zbigniewem Karaczunem z Katedry Ochrony Środowiska i Dendrologii Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

FAKT: Rolnictwo ekologiczne sprzyja ochronie środowiska. Rolnictwo ekologiczne ma realny wpływ na ratowanie zasobów naszej planety, przyczyniając się m.in. do utrzymania równowagi w środowisku przyrodniczym.

W uprawach ekologicznych zabronione jest stosowanie sztucznych nawozów czy pestycydów. Oznacza to, że na żadnym etapie hodowli lub produkcji ekologicznej nie stosuje się związków chemicznych, których celem jest maksymalizacja plonów lub zwiększenie wydajności, a do walki ze szkodnikami wykorzystuje się wyłącznie biologiczne metody i preparaty. Według prof. Zbigniewa Karaczuna z Katedry Ochrony Środowiska i Dendrologii Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, eksperta Koalicji Klimatycznej, to właśnie rolnictwo ekologiczne najbliższe jest temu, co stworzyła natura: - Rolnictwo jest sektorem gospodarki, który najdłużej towarzyszy człowiekowi. I zupełnie nie jest tak, że każda jego forma negatywnie wpływa na różnorodność biologiczną czy też jakość wód lub gleb. To właśnie rolnictwo ekologiczne, dzięki temu, że naśladuje procesy przyrodnicze, w najmniejszym stopniu ingeruje w środowisko naturalne. Co więcej – wzmacnia system przyrodniczy i powoduje, że staje się on bardziej stabilny. Warto choćby wspomnieć, że rolnictwo ekologiczne pozytywnie wpływa na łagodzenie zmian klimatycznych, m.in. poprzez mniejszą emisję dwutlenku węgla do atmosfery – podkreśla prof. Zbigniew Karaczun.

MIT: Uprawa roślin bez stosowania pestycydów i sztucznych nawozów nie jest możliwa.

Nieprawdą jest, że bez użycia pestycydów i syntetycznych środków ochrony roślin nie uzyska się plonów w uprawach ekologicznych. Fakty mówią same za siebie: według Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJHARS) łączna powierzchnia ekologicznych użytków rolnych stale rośnie, a liczba producentów ekologicznych w Polsce zwiększa się średnio o 5-7% rocznie. W 2022 roku działalność prowadziło 22,9 tys. producentów ekologicznych, a powierzchnia ekologicznych użytków rolnych wzrosła do 0,56 mln hektarów.

Rolnik ekologiczny, aby ograniczyć straty, wybiera gatunki i odmiany roślin rodzime, bardziej odporne na zmienne warunki pogodowe, takie, które dobrze sobie radzą w warunkach niesprzyjających wegetacji. Dzięki temu może ograniczyć nawożenie oraz stosowanie środków ochrony roślin, chraniać glebę i wody gruntowe – dodaje prof. Karaczun. Dobór różnych roślin w zależności od pory roku pomaga dodatkowo utrzymać różnorodność biologiczną w gospodarstwie, czyniąc je przyjaznym dla nowych mieszkańców, m.in. dzikich ptaków i owadów zapylających.

FAKT: Rolnictwo ekologiczne opiera się na dobrostanie zwierząt

W rolnictwie ekologicznym ściśle określono również zasady dotyczące hodowli zwierząt. Zakres wymogów, które musi spełnić hodowca, regulują przepisy zarówno unijne, jak i krajowe.

W dobrostanie chodzi o to, by stworzyć zwierzętom możliwie jak najlepszą jakość życia w warunkach hodowlanych. Wielkość hodowli powinna być dostosowana do posiadanej przez rolnika powierzchni rolnej, a zwierzęta powinny mieć zapewnione m.in. stały dostęp do wody i pożywienia, wystarczającą przestrzeń życiową z dostępem do wybiegów, pastwisk i ekologicznych łąk, prawidłowe warunki świetlne oraz odpowiednią higienę i leczenie. W interesie rolników ekologicznych jest również to, by zwierząt w gospodarstwie nie było ani za dużo, ani za mało, co daje większą kontrolę nad ich stanem zdrowia. Dzięki temu zwierzęta rzadziej chorują i rzadziej są im podawane leki – wylicza prof. Karaczun.

Ważnym elementem dobrostanu jest samo żywienie – zwierzęta karmione są paszą niezawierającą GMO, antybiotyków czy stymulatorów wzrostu mających na celu zwiększenie ich produktywności.

MIT: Terminy: „zdrowa żywność” lub „slow food” oznaczają żywność ekologiczną

Eksperti ds. żywienia zachęcają do wnikliwego czytania etykiet produktów. Warto to praktykować i utrzymywać dobre nawyki, m.in. również po to, by nie dać się oszukać.

Zdarza się, że niektórzy producenci żywności wprowadzają konsumentów w błąd, sugerując, że mają oni do czynienia z naturalną, organiczną żywnością, zamieszczając na etykietach produktów chwytliwe hasła i przeróżne zielone symbole lub oznaczenia sugerujące naturalne pochodzenie surowców.





Dlatego ważne jest, by na sklepowych półkach wypatrywać na etykietach produktów symbolu Euroliścia (12 białych gwiazdek na zielonym tle), który gwarantuje, że mamy w rękach żywność z certyfikacją ekologiczną – bez sztucznych dodatków, polepszaczy smaku i wyprodukowaną w poszanowaniu środowiska naturalnego.

FAKT: Rolnictwo ekologiczne wspiera lokalność i oszczędza energię

Jedną z istotnych cech rolnictwa ekologicznego jest budowanie sieci kontaktów pomiędzy rolnikami ekologicznymi a odbiorcami ich produktów. Dzięki współpracy gospodarzy ekologicznych z miejscowymi restauracjami, sklepami czy targami, naturalnie stymulowany jest rozwój lokalnego rynku.

Ważnym elementem charakterystyki rolnictwa ekologicznego jest także skrócenie łańcuchów dostaw, a krótkie łańcuchy to krótkie trasy – dzięki czemu ograniczana jest emisja gazów cieplarnianych do atmosfery, a zużycie paliw kopalnych jest znacznie niższe. Mniej skomplikowany system transportu surowców i produktów ekologicznych powoduje również, że nie ma potrzeby specjalnego konserwowania żywności bio w celu wydłużenia jej terminu przydatności.



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 wegetarian i wegan.

www.naszazielarnia.pl

www.floradix.pl

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry

Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych, takich jak selen, cynk, witamina C i witamina

E pomagają chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym.

Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.

Cena: ok. 88 zł (60 tabletek)

www.pharmanord.pl





Skład popularnych kosmetyków i ich wpływ na zdrowie

Tekst: Marta Stankiewicz

Kremy, które można jeść, kryształ ałunu zamiast dezodorantu, żywe mydło... Chwilowa moda, czy zdrowy rozsądek? Skąd biorą się pomysły na tego typu kosmetyki? Czyżby z popularnie stosowanymi, zalegającymi na półkach drogerii, było coś nie tak?

W obliczu spotęgowanego zanieczyszczenia środowiska i ciężkich chorób, na które zapada coraz więcej z nas, uważność skierowana na skład chemiczny używanych na co dzień preparatów nie jest już niczym niezwykłym. Unikamy cukru, barwników, emulgatorów w żywności, fosforanów i chloru w chemii domowej, rozumiemy szkodliwość odbłaskowych termotransferowych aplikacji na ubrankach dzieci.

Czy zdajemy sobie jednak sprawę, co zawiera większość powszechnie sprzedawanych kosmetyków?

Wśród najczęstszych składników mamy parabeny. Stosuje się je niemal we wszystkich typach produktów. Parabeny zaburzają gospodarkę hormonalną (podobnie działają ftalany z balsamów do ciała) i choć większość producentów zapewnia o braku wpływu na nas znikomej ilości zawartej w produkcie, łatwo sobie wyobrazić, że ich zastosowanie w niemal każdym – wpływ może już wywierać.

Dotyczy to wszystkich szkodliwych związków. Sztuczne substancje zapachowe często powodują podrażnienie skóry i alergie. Pigmenty zawarte w kosmetykach kolorowych jak szminki, lakiery do paznokci, czy cienie do powiek zawierają często śladowe ilości ciężkich metali, co przy częstym stosowaniu również raczej nie pozostanie bez echa. Talk bywa zanieczyszczony azbestem, a oleje mineralne zatykają pory skóry.

Dietanolamina (DEA) i Sódium Lauryl Sulfate (SLS) obecne w szampinach i odżywkach podejrzewane są o działanie rakotwórcze i podrażnienia oczu i skóry.

No dobrze, czy alternatywa jest zatem kosztownym luksusem? Nic podobnego. Przyjrzyjmy się tzw. żywemu mydłu. Przypadkiem odkryty przez japońskiego naukowca Teruo Higę szczep bakterii nazwany Efektywnymi Mikroorganizmami oprócz zastosowania na ogromną skalę w rolnictwie, ogrodnictwie, weterynarii, czy rekultywacji gleby i wody w Japonii, ale również i Polsce świetnie sprawdza się także w kosmetyce. Główną zasadą rządzącą cudownymi właściwościami EM'ów jest niewytępienie szkodliwego, ale zasiedlanie pożytecznym, które dominuje wszystko inne. I tak EM'y tworzą idealną florę bakteryjną zarówno skóry, czy jamy ustnej, jak i całego otaczającego nas środowiska – ogrodu, czy domu. Możemy nabyć preparaty dedykowane konkretnym celom jak mydło, pasta do zębów, kremy i mleczka kosmetyczne, dezodoranty i emulsje do mycia twarzy lub dodać po prostu Emy w formie płynnej, czy proszkowanej do używanego kosmetyku. Kosme-





tyki wielozadaniowe są dobrym pomysłem ze względu na potrzebną ilość miejsca do przechowywania, jak i minimalizowanie odpadów. Dla przykładu żywe mydło EM może być żelem pod prysznic, szamponem, a także doskonałym, skutecznym preparatem na problem z przykrym zapachem stóp.

W drogeriach bez problemu możemy już znaleźć dezodoranty bez soli aluminium, czy to w formie wspomnianego już kryształu ałunu, czy klasyczne w shtyfcie lub płynie. Podobnie szampony, żele, talki, kremy. Wybór jest, tylko trzeba mieć dobry wzrok lub okulary i dokładnie czytać etykiety. Wymienione szkodliwe substancje znajdują się często w artykułach bezpodstawnie nazwanych naturalnymi.

Środki do higieny intymnej dla kobiet (podpaski, wkładki higieniczne, tampony), ale również zwykły papier toaletowy absolutnie nie powinny być wybielane! Stosowane do tego celu związki chloru mogą mieć fatalny wpływ na zdrowie obszarów intymnych, a dotyczy to szczególnie kobiet. Już małym dziewczynkom warto zapewnić pieluszki niewybielane, z organicznej bawełny. Kobiety mają obecnie do wyboru kubeczki menstruacyjne i specjalną,

chłonną bieliznę, dzięki której nie trzeba sięgać po higieniczne wkładki stające się z czasem, bądź co bądź, odpadem.

Prawdziwym hitem są jednak kosmetyki „jadalne”. Ich twórcy i twórczynie wychodzą z założenia, że jeżeli coś nie nadaje się do zjedzenia, to dlaczego dostarczać to organizmowi, ciału przez skórę? Jest w tym sens, prawda? Zaczniemy od wady. Jest nią krótki okres przydatności i zapewne konieczność przechowywania kosmetyku w lodówce. Zważywszy jednak rosnące zainteresowanie konsumentów, coraz więcej rzemieślników tworzy takie produkty i z pewnością znajdzie się ktoś w naszych okolicach, czylim stałym klientem możemy zostać i liczyć na promocje czy zniżki. Wśród składników najczęściej używane są olej kokosowy, oliwa z oliwek, awokado, miód, olej migdałowy, masło shea, wosk pszczoły, jogurt, kakao, sól morską, kawa, ocet jabłkowy, cukier (do peelingu), ziołowe esencje i owocowe ekstrakty. Przygotowanie kosmetyków z tych komponentów odbywa się zazwyczaj w zaciszu domowego laboratorium, a proces jest z pewnością na tyle przyjemny, że można liczyć na „włożone serce”, co na poziomie energetycznym też nie jest dla naszego ciała bez znaczenia... Mamy także pewność, że zapłata trafia bezpośrednio do wytwórcy, na produkcji nie ucierpiały żadne zwierzęta, a zazwyczaj używane szklane i papierowe opakowania nie przyczyniają się do obciążania środowiska naturalnego. Jest to więc wybór nie tylko zdrowy, ale i etyczny.

Podstawowe preparaty możemy wykonać samodzielnie. Na przykład maseczkę stanowić może mieszanina połówki dojrzałego awokado, łyżeczki miodu i tyleż samo naturalnego jogurtu. Peeling przygotowujemy mieszając dokładnie połowę szklanki cukru z ćwiartką szklanki dobrej oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia i sokiem ze sporej cytryny. Zamiast ochronnej pomadki do ust użyjmy balsamu wykonanego z miodu, wosku pszczelego i oleju kokosowego w równych proporcjach zakrapianych naturalnym waniliowym ekstraktem.

Szampon to już trochę wyższa szkoła, gdyż wymaga zaopatrzenia się w nietypowe surowce. Mieszmą pół szklanki bezzapachowego mydła kastylijskiego z ćwiercią szklanki wody destylowanej. Dokładnie mieszmą z łyżką oleju jojoba i dwiema łyżkami oleju kokosowego. Dodajemy do trzyczciestu kropel dowolnego olejku eterycznego, wedle właściwości i upodobań. Tu również warto postawić na jakość. Dokładnie mieszmą i gotowe.

W Internecie jest coraz więcej sklepów oferujących kompleksowe wyposażenie domowego „laboratorium”, w których zaopatrzymy się w opakowania, narzędzia, tzw. bazy i pojedyncze, odseparowane substancje, z których możemy samodzielnie komponować według indywidualnych potrzeb, nie obciążając skóry niepotrzebnym balastem dodatków i czynników. Baza kre-



mu na przykład to mieszanina naturalnej gumy roślinnej (ksantanowej), masła kakaowego i masła shea. Wspomniane potasowe mydło kastyljskie otrzymywane z naturalnych olejów roślinnych stosuje się natomiast między innymi jako bazę do szamponów. Składniki konserwujące, których możemy użyć, przewidując długi czas przechowywania kosmetyku, to na przykład leucidal, czyli koncentrat ze sfermentowanej rzodkwi, czy pozyskiwany z kokosa amticide coconat.

W obliczu katastrofalnego stanu klimatu i ludzkiego zdrowia jesteśmy zmuszeni rozszerzać świadomą konsumpcję i codzienne nawyki na coraz dalsze obszary. Pielęgnacja kosmetyczna towarzyszy nam nieustająco, zatem jest sferą domagającą się uważności i odpowiedzialności. Pamiętajmy o tym, zmierzając ku drogeryjnej półce.

REKLAMA



KWIAT LAWENDY



KORZEŃ KOZŁKA



SZYSZKA CHMIELU

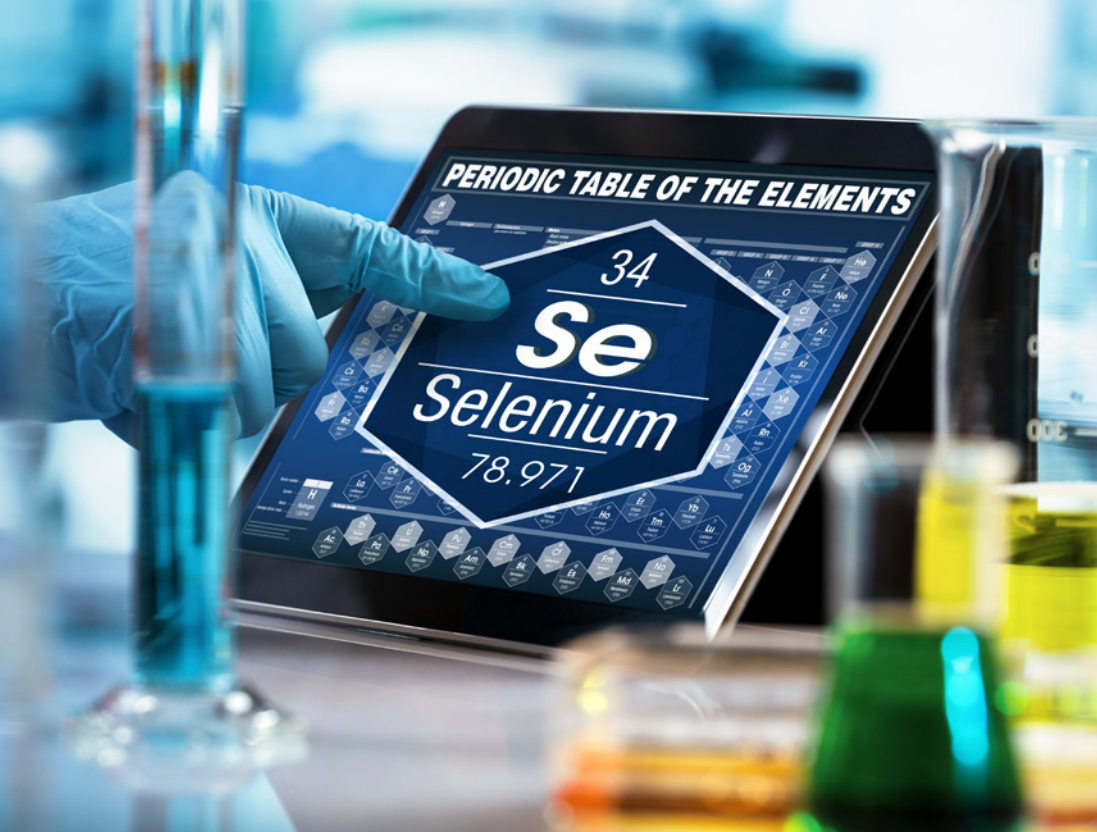


LIŚĆ MELISY



Z NIM ZADBASZ O DOBRY SEN

www.DrLas.pl



Selen – *pierwiastek śladowy,* ale niezbędny

Tekst: oprac. red.

Selen to pierwiastek, którego potrzebujemy w niewielkich ilościach, ale jego niedobory grożą poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Jest więc niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



Selen wchodzi w skład aminokwasów, które budują kluczowe dla wielu przemian metabolicznych enzymy, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wpływa na prawidłową pracę układu immunologicznego. Ponadto działa ochronnie na neurony i komórki mięśnia sercowego i wspomaga usuwanie szkodliwych metali ciężkich z organizmu. Co istotne, niekorzystne dla zdrowia mogą być zarówno niedobory selenu, jak i jego nadmiar.

Niemal każdy z nas jest narażony na stres oksydacyjny i szkodliwe działanie wolnych rodników. Niszczy on tętnice, przyczynia się do zawału, zwiększa ryzyko nowotworów, a także uszkadza komórki nerwowe, co prowadzi do schorzeń neurodegeneracyjnych, jak choroba Parkinsona czy Alzheimer. W dodatku wolne rodniki są odpowiedzialne za proces starzenia się organizmu. Zakrojone na dużą skalę badanie, przeprowadzone w Szwecji z udziałem prawie 5 tysięcy osób, potwierdza zainteresowanie naukowców określeniem korzyści zdrowotnych wynikających z działania selenu – pierwiastka śladowego, z którego deficytem zmagają się większość Europejczyków. Kluczową rolą selenu jest wspieranie aktywności enzymów antyoksydacyjnych. Nowe badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Lund w Szwecji koncentruje się na szczególnej grupie białek, których organizm ludzki nie jest w stanie wytworzyć bez selenu.

Tarczyca ochronna

W naszym organizmie odbywa się synteza kilkudziesięciu różnych enzymów zależnych od tego pierwiastka – tzw. selenoprotein – potrzebnych do wielu istotnych funkcji. Niewystarczająca ilość selenu w organizmie może zaburzać produkcję selenoproteiny P (SEPP1), a właśnie ona jest jednym z najważniejszych białek odpowiedzialnych za transport selenu do narządów potrzebujących tego składnika. SEPP1 to ponadto silny przeciwutleniacz, czyli tarczyca chroniąca organizm przed stresem oksydacyjnym.

Selen odznacza się wysokim potencjałem do wiązania i neutralizowania szkodliwego działania metali ciężkich – kadmu, ołowiu, arsenu czy rtęci (w przypadku tej ostatniej szczególnie podkreśla się rolę selenu w kontekście jej neurotoksyczności). Jeśli stężenie selenu we krwi jest optymalne (ok. 124 µg Se/l), zmniejsza się zagrożenie ze strony tych metali. Zdolność wiązania z metalami ciężkimi powoduje jednak zmniejszenie ilości selenu dostępnego w organizmie dla celów przeciwutleniających, przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych. W ochronie antyoksydacyjnej uczestniczy także cynk, podobnie jak w metabolizmie hormonów tarczycy oraz wzmacnianiu odporności. W przypadku suplementacji, jeśli zachowane były odpo-

wiednie proporcje i podawane były biodostępne formy (organiczne) obu pierwiastków, obserwowano korzyści dla zdrowia.

Kiedy selenu brakuje...

Niedobory selenu wynikają z niektórych chorób, ubogiej w ten składnik diety, starszego wieku i problemów z przyswajaniem bądź też z ubogiej w pierwiastek gleby i w konsekwencji produktów spożywczych. W organizmie wiążą się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób nowotworowych oraz schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Objawy obejmują też zaburzenia nastroju i spadek odporności. Niedostateczny poziom selenu w organizmie negatywnie wpływa na procesy spermatogenezy. Niedobory selenu obserwuje się u chorych na AIDS, ostre zapalenie trzustki, fenylketonurię, reumatoidalne zapalenie stawów, mukowiscydozę, niewydolność nerek, depresję.

Choroba Keshan, czyli endemiczna kardiomiopatia młodzieńcza i choroba Kashin-Back, czyli dystrofia chrząstek stawowych, są przykładami chorób

Badanie wpływu suplementacji selenem na akumulację rtęci w organizmie

Seppänen i wsp. badali wpływ suplementu selenu na bazie drożdży na poziom selenu i poziom rtęci u osób z niskim poziomem selenu w surowicy. Do badania włączono 23 uczestników, których poziom selenu w surowicy był niższy niż przeciętny, wynoszący mniej niż 90 µg na litr. Badanie trwało cztery miesiące. 13 uczestników zostało losowo przydzielonych do grupy suplementującej selen; 10 osób zostało losowo przydzielonych do grupy placebo. Uczestnicy grupy suplementowanej selenem otrzymywali 100 µg selenu dziennie. Wyniki badania wykazały, że suplementacja selenem podniosła poziom selenu w surowicy o 73% i selenu we krwi o 59% oraz zmniejszyła poziom rtęci we włosach łonowych uczestników o 34%. Badacze doszli do wniosku, że niewielkie dawki uzupełniające selenu zmniejszają gromadzenie się rtęci we włosach łonowych w stosunkowo krótkim czasie.



Kluczowy dla zdrowia

Nowy przegląd obejmujący 13 badań naukowych wykazał, że obecność wysokiego stężenia mikroelementu - selenu - we krwi przynosi pewne korzyści, potwierdza też wyniki badania KiSel-10, jednego z badań objętych metaanalizą. W tym badaniu z 2013 roku szwedzcy kardiolodzy stwierdzili, że codzienna suplementacja u zdrowych seniorów płci męskiej i żeńskiej 200 mikrogramami drożdży selenowych SelenoPrecise i 200 mikrogramami preparatu Bio-Quinone Q10 daje pozytywne wyniki jeśli chodzi o jakość życia. Preparat SelenoPrecise jest szeroko wykorzystywany w badaniach naukowych ze względu na dokumentację potwierdzającą, że aż 88,7% zawartego w nim selenu wchłania się do organizmu. Dobra biodostępność tego preparatu to czynnik decydujący dla wyników takich prób.

spowodowanych niedoborami selenu. Występują na terenie Chin, a ich przyczyną jest bardzo niskie stężenie tego pierwiastka w glebie i produktach spożywczych na tym obszarze.

Dieta i suplementacja

Najbogatsze źródła selenu w diecie to nasiona zbóż, słonecznika, orzechy kokosowe, drożdże, szparagi, kalarepa, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica), grzyby, nabiał. Zasobne w ten pierwiastek są również ryby, owoce morza, mięso wieprzowe, podroby. Warto też pamiętać, że przyswajalność selenu z pokarmów jest większa w obecności produktów dostarczających białka (metionina), witamin A, E, C oraz innych antyoksydantów. Osoby ze stwierdzonymi niedoborami oraz narażone na występowanie chorób z nimi związanych mogą sięgnąć po rozsądną suplementację - maksymalna dzienna dawka wynosi 200 µg. Za lepiej przyswajalne i skuteczne w uzupełnianiu niedoborów tego pierwiastka w organizmie uważa się formy organiczne.



Kim jest atrakcyjny rozmówca?

Tekst: Renata Rybacka

Komunikacja jest podstawowym narzędziem relacji. Funkcjonujemy w świecie, w którym komunikacja odgrywa najważniejszą rolę. Można zatem powiedzieć, że komunikacja to proces, który powinien zakończyć się znalezieniem wspólnego dla obu stron znaczenia danego przekazu. Siła tego, co mówimy, może wywierać konkretny wpływ na innych.



Co to jest atrakcyjność mówienia? Słowo **atrakcyjność** pochodzi z języka łacińskiego i oznacza **przyciągać**. Atrakcyjny rozmówca to ktoś, kto mówi tak, że zjednuje innych, przyciąga do siebie i wywołuje pozytywne emocje. Wzajemna komunikacja jest atrakcyjna, gdy wzbudza u każdego z rozmówców poczucie przyjemności, ma określony cel i podtrzymuje uwagę odbiorcy. Ważna jest zarówno sama treść wypowiedzi, jak i sposób jej przekazu.

W pierwszej kolejności tworząc atrakcyjną komunikację warto zwrócić uwagę na to, co łączy nas i rozmówcę. Mogą to być wspólne zainteresowania, wartości, poglądy, a także wspólny cel, jeśli to jest zespół współpracowników. Stwierdzamy wtedy: „*Mimo, że pracujemy na różnych stanowiskach, każdemu z nas w tej firmie zależy na...*” lub „*Jako przedstawiciele danej grupy zawodowej (np. nauczyciele, pracownicy służby zdrowia) / ludzie, którym zależy na (wspólny cel, wartości), chcielibyśmy...*”

Warto też zastosować werbalne techniki atrakcyjnej komunikacji. Taką techniką są wspomnienia z młodości, kiedy bowiem przywołujemy historie ze swojego życia, to pogłęwiamy wrażenie bliskości i wspólnoty. Stwarzamy wtedy poczucie, że jesteśmy osobą otwartą i szczerą, mającą dobre intencje. Opowiedzenie ciekawej anegdoty pozwoli też lepiej zapamiętać odbiorcy treść naszej wypowiedzi. Można zacząć od zwrotu „*Przypomina mi się taka historia...*”, „*Pamiętam, jak zaczynałam pracować w...*”

Kolejna technika to efekt trzy razy TAK. Polega ona na zadawaniu trzech pytań, na które odbiorcy będą mogli łatwo odpowiedzieć twierdząco (np. *Zależy wam na rozwoju? Karierze? Szybkim przyswajaniu wiedzy?*). Trzecie pytanie i następujący po nim komunikat powinny nawiązywać do najważniejszego celu wypowiedzi. Dzięki temu rozmówcy po zgodzeniu się z pierwszymi pytaniami chętniej zaaprobuja późniejsze słowa (w takim razie proponuję skuteczną metodę szybkiej nauki...).

Bycie zabawnym jest również jednym z podstawowych warunków i techniką udanej rozmowy. Poczucie humoru sugeruje inteligencję, kreatywność, swobodę i pewność siebie. Przykładem zastosowania humoru w wypowiedziach jest nie tylko opowiadanie żartów, ale też użycie rymujących się słów, ironii, groteski czy nonsensu.

Ironia w tym sensie opiera się na niezgodności, przeciwieństwie. Podkreśla dystans wobec pewnych osób czy zjawisk, również wobec samego siebie i pełni funkcję satyry, np. „*nasz wspomniały rząd*”, kiedy wypowiadasz te słowa krytykując politykę.

Szyderstwo z kolei łączy elementy żartu i agresji, wyrażają drwiący, lekceważący i pogardliwy stosunek do kogoś lub czegoś. W przeciwieństwie



do ironii zawsze pokazują uszczypliwość i negatywną opinię mówiącego, np. „Po nim zawsze można spodziewać się najgorszego”.

Groteska to natomiast zestawienie ze sobą kontrastów, jak elementów komicznych i tragicznych, pozytywnych i negatywnych, realistycznych i fantastycznych. Rysuje pewien karykaturalny, przerysowany obraz rzeczywistości. Służy parodii, wyśmiewaniu kogoś lub czegoś, ale w łagodniejszy sposób niż szyderstwo.

Można także stosować słowa wizualne, które od razu budzą w odbiorcy konkretne, przyjemne skojarzenia i wywołują obrazy, to tzw. **technika skojarzeń**. Przywołuje ona doświadczenia wzrokowe, słuchowe czy smakowe, silnie zakorzenione w sieciach neuronalnych naszego mózgu. Stosuj je odpowiednio z zainteresowaniami osoby, z którą rozmawiasz, wplataj „imponujący krajobraz” czy „wędrówka”, jeśli rozmówca kocha podróże. Im bardziej nawiązują do życia odbiorcy, tym atrakcyjniejsza jest dla niego nasza wypowiedź.

Podczas swojej wypowiedzi należy także dbać o elementy pośredniczące mowę, a więc dynamizuj i ubarwiaj wypowiedź na różne sposoby. Jeśli chcemy podkreślić jakieś słowo, można lekko przeciągnąć samogłoski, a nie wzmacniać siłę głosu.



Bardzo ważne jest modulowanie głośnością swojej mowy. W zależności od tego, na jaki fragment chcemy zwrócić uwagę. Po głośnej wypowiedzi należy zrobić pauzę, dzięki temu efektowi kolejne słowo lub ciąg słów zwróci większą uwagę słuchacza. Należy również pamiętać o odpowiednim oddechu podczas wypowiedzi, a więc wdech krótki i bezgłośny, a wydech dostatecznie długi na swobodne dokończenie zdania. Nie należy mówić na wdechu i nie dobierać powietrza w trakcie rozpoczętego zdania, ponieważ sprawia to wrażenie nerwowości.

Atrakcyjna komunikacja to także język niewerbalny. Język ciała i postawa mają ogromne znaczenie w podkreśleniu znaczenia wypowiedzi. Należy więc pamiętać, by zawsze zwracać się twarzą ku rozmówcom, utrzymując kontakt wzrokowy ze wszystkimi odbiorcami oraz pokazywać otwarte dłonie ze złączonymi palcami, zachęcając tym do dyskusji. Można także podkreślać gestami sens swoich wypowiedzi, pamiętając, by nie było ich zbyt wiele, ponieważ natłok wgląda bardzo chaotycznie.

Warto również pamiętać, by nasza ogólna postawa ciała, chód i ruchy rąk wyrażały otwartość, spokój i pewność tego, co chcemy powiedzieć. Atrakcyjny rozmówca powinien też być zawsze pozytywny, czyli opowiadać optymistycznie o wszystkich celach, do których chce nas przekonać. W ten sposób buduje odpowiedni wizerunek siebie, podkreśla swój autorytet i reprezentowane kompetencje, a także wzbudza zaufanie.

Renata Rybacka – doktor nauk społecznych, wykładowca akademicki, dyrektor Centrum Edukacji Nowych Technologii, członkini Rady Społeczno-Gospodarczej przy Uczelni Łukaszczyński, mediator, akredytowany coach, mentor, certyfikowany trener NLP, absolwentka studiów pedagogicznych, podyplomowych studiów mediator sądowy i pozasądowy, psychotraumatologii, przywództwa i coachingu oraz wielu kursów psychologicznych i filozoficznych. Uczestniczka Międzynarodowych Konferencji Naukowych w Polsce i za granicą, autorka kilkunastu artykułów naukowych, książek i bajek dla dzieci. Właścicielka firmy „Sztuka Komunikacji”, oferująca warsztaty i szkolenia z efektywnej komunikacji m.in. dla nauczycieli, psychologów i przedsiębiorców, rozwoju osobistego, a także sesje coachingowe indywidualne oraz biznesowe dla firm.

Tel. 605424588

E-mail : biuro@rybackarenata.pl

Internet: rybackarenata.pl



Ajurweda, czyli wiedza o życiu – Mudry

Część XXIII

O podejmowaniu decyzji

Tekst: AMMA

Czy jesteś może osobą, która ma problem z podejmowaniem decyzji? A może podejmujesz decyzje, ale potem ciągle zastanawiasz się, czy dobrze postąpiłeś? Prawda wschodniej filozofii mówi nam dwie mądre rzeczy na ten temat: pierwsza to taka, że niepodejmowanie decyzji to też decyzja, a druga, że nie ma złych i dobrych decyzji. Są tylko decyzje.

Mają one oczywiście wpływ na przebieg naszego życia. Tylko że na starcie nie możemy wiedzieć jakimi krętymi drogami i dokąd ta decyzja nas zaprowadzi. I tu bardzo ważne jest zapamiętanie, że decyzja jaką podejmujemy z tą wiedzą, z tymi możliwościami i w tym momencie życia w jakim jesteśmy – jest NAJLEPSZA.



Oczywiście trzeba się tego nauczyć i zaakceptować, że jeżeli efekt podjętej decyzji w rezultacie przynosi radość i sukces, to oczywiście jest dobrze, ale jeżeli przyniesie cierpienie i niezadowolenie, to jest dla nas wyzwaniem do pokonania. Z tego miejsca mamy się czegoś nauczyć, zrozumieć, wzmocnić się, wzrastać wewnętrznie.

Często tak zwane „złe decyzje” potrafią przynieść niespodziewany i dobry zwrot w naszym życiu. Problemem jest to, że możemy to zobaczyć dopiero po czasie.

MUDRA DECYZJI

Żeby wzmocnić w sobie takie myśli, kiedy jesteśmy w momencie podejmowania decyzji, proponuję właśnie tę mudrę.

Wykonanie mudry

Palce wskazujący i środkowy utóż tak, żeby opuszką kciuka dotykać ich krawędzi. Pozostałe palce są wyprostowane. Dłonie położy swobodnie na kolanach. Oddychaj rytmicznie i powoli, delikatnie. Między wdechem i wydechem rób małą przerwę.



Pomyśl, że brak decyzji to też decyzja i wybór, który także ma swoje konsekwencje. Nie uciekniesz od tego. Każda decyzja jest lepsza niż nic.

Mogę podpowiedzieć jeszcze jedną prostą metodę, zwłaszcza kiedy wybierasz między dwoma elementami, rzeczami, sytuacjami, które nie różnią się bardzo i w związku z tym trudno ci rozstrzygać.

Nazwij je jakoś symbolicznie, napisz na dwóch osobnych równych karteczkach. Odwróć je na drugą stronę, wymieszaj. Teraz wykonaj w spokojnym miejscu i momencie mudrę decyzji parę minut. W myślach powiedz „Moja wewnętrzna wiedza wskazuje mi, co jest dla mnie właściwe, dobre i co przyniesie mi wiele radości.”

Teraz wybierz jedną karteczkę i ją odwróć, żeby odczytać. Ale pamiętaj, jeżeli chcesz korzystać z tej metody, kiedy karteczka jest wybrana, to idź za tą radą i już nie dyskutuj ze sobą.

MUDRA SPOKOJU

Kiedy nie jesteśmy zrównoważeni, jest w nas rozdrażnienie, niezadowolenie, prowadzimy walkę z samym sobą, serce i rozum zwalczają się nawzajem. To na pewno nie sprzyja podejmowaniu decyzji. Wówczas proponuję poprzeździć mudrę decyzji wykonaniem mudry spokoju.

Wykonanie mudry

Jest nietypowe, ponieważ inaczej łączą palce kobiety, inaczej mężczyźni. Kobiety łączą opuszek kciuka i palca środkowego prawej ręki i opuszek kciuka i małego palca lewej dłoni. Mężczyźni robią to samo, ale odwrotnie. Pozostałe palce są wyprostowane.



Zadaniem tej mudry jest równoważenie wewnętrznej energii, podniesienie samopoczucia, dając zadowolenie. Dlatego świetnie się nadaje jako wstęp do podejmowania mądrych, zrównoważonych decyzji. Opisywałam ją również w odcinku mówiącym o wspieraniu zrównoważonej pracy tarczycy. Bo to hormony są odpowiedzialne w dużej mierze za nasz stan emocjonalny.

MUDRA ODDANIA I TWÓRCZEJ PUSTKI

Bywają też sytuacje, które wydaje się, że nas przerastają. I jak tu podejmować jakiejkolwiek decyzje. Mudra, którą teraz opisuję, jej działanie, może zostać opisana jednym zdaniem. Kiedy myślisz, że dalej nie dasz rady, zawsze skądś pojawia się światełko. Przypomnij sobie, czy może były w twoim życiu takie beznadziejne sytuacje, z których jakimś udało się wyjść na prostą.



Wykonanie mudry

Dłonie ułóż swobodnie na kolanach wnętrzem do góry. Lekko skrzyżuj palce, ale opuszkami kciuków dotykaj opuszków palców środkowych, a palce wskazujące połącz ze sobą opuszkami.

Ta mudra pomaga ci wejść w takie miejsce w sobie, gdzie możesz odnaleźć ufność i wiarę, że zawsze jest wyjście z sytuacji. Poczuć, że stale jesteś prowadzony, chroniony, wspierany. Ale to się wydarzy dopiero wówczas, kiedy jest w tobie otwartość i gotowość na przyjęcie nieznanego i odpuścić kontrolę, by powierzyć się siłom wyższym. To czasem naprawdę niełatwe, ale z pomocą tej mudry może ci się udać.



REKLAMA

nowość

GINKGO BILOBA

ekstrakt

Suplement diety | Płyn 10 fiolek x 10 ml

Ekstrakt z Miłorzębu dwuklapowego

/Ginkgo biloba 3000 mg, w tym flawonoidy 720 mg

Produkt wzbogacony miodem i mleczkiem pszczełm

Postać płynna zwiększa biodostępność

Ekstrakt z liści miłorzębu to propozycja dla osób, które chcą:

- ✔ zadbać o lepszą pracę mózgu, słuchu, wzroku
- ✔ polepszyć funkcje poznawcze i równowagę nerwową
- ✔ zwiększyć koncentrację i pamięć
- ✔ wspomóc krążenie mózgowe i obwodowe
- ✔ zmniejszyć zaburzenia erekcji

GINSENG
POLAND

TO, CO W PRZYRODZIE
NAJCENNIJSZE

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

🌐 www.ginseng.com.pl

☎ +48 62 767 24 92
+48 603 051 067

📘 [Ginseng.Poland](https://www.facebook.com/Ginseng.Poland)

MUDRA PRZYCIĄGANIA

Na koniec, kiedy decyzja jest już podjęta, to z pewnością chcemy, żeby się zrealizowała. Mudra przyciągania to ułatwi.

Wykonanie mudry

Przygotuj swoje dłonie, a właściwie nadgarstki do wykonania mudry. W tym celu, trzymając ręce na wysokości klatki piersiowej, wykonaj parę okrężnych ruchów imitujących przywoływanie kogoś lub czegoś do siebie.



Teraz utrzymując pozycję na wysokości serca złóż grzbiety palców prawej i lewej ręki, tak żeby wnętrzem dłonie były zwrócone do siebie. Następnie opuszkami palców wskazujących dotknij pierwszego stawu kciuka. Oddychaj głęboko, ale delikatnie i rytmicznie. Przerwy między wdechem i wydechem nieco wydłuż, ale tak żeby to było komfortowe dla ciebie.

Jeżeli twoim obiektem przyciągania są konkretne emocje, których chciałabyś/chciałbyś doświadczyć pamiętaj:

Miłość do siebie i dobre samopoczucie, zainteresowanie i akceptacja, oraz kiedy uosabiasz sam/sama emocje, których chcesz doświadczać z zewnątrz od innych ludzi będą magnesem przyciągającym.

Jeżeli chcesz przyciągnąć raczej rzeczy materialne: już kochaj to czego chcesz, bądź z tym jak byś już to miał, działaj dokładnie i z szacunkiem na drodze do zdobywania, wspaniatomyślnie dziel się z innymi, nie zatrzymuj swojej wiedzy i mądrości tylko dla siebie. Dziel się sobą z innymi; to ważne.

Całe nasze życie to ciągłe podejmowanie decyzji. Czasem trudnych, czasem łatwiejszych. Zawsze jednak chcemy podjąć tak zwana dobrą decyzję. Jak już wiesz żadna decyzja nie jest zła. Kiedy umiesz się wyciszyć, zajrzeć w głąb siebie, na przykład stosując opisane przeze mnie mudry, wtedy poczujesz, że decyzja, którą podejmujesz jest słuszna i zyskasz spokój.





III Międzynarodowa Konferencja Medycyny Informacyjnej i Energetycznej PTMIE w Polsce 7 września 2024, Poznań

*Umiejętność samodzielnego postrzegania i myślenia
jest ważniejsza niż pozyskana wiedza.*

David Bohm

Jak na początku XXI wieku być zdrowym i holistycznie skutecznie zadbać o swój dobrostan? Czego unikać? Na te pytania będziemy szukać odpowiedzi wraz z ekspertami z całego świata podczas III Międzynarodowej Konferencji Medycyny Informacyjnej i Energetycznej PTMIE, która odbędzie się 7 września 2024 w Poznaniu w Auli Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

Partnerem medialnym wydarzenia będzie już po raz trzeci magazyn *Moja Harmonia Życia*, który rezonuje z wizją tej konferencji i holistycznym światopoglądem Stowarzyszenia PTMIE.

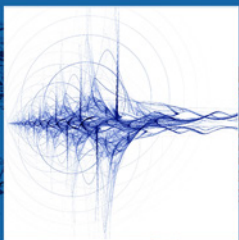
Swoją wiedzą i doświadczeniem podzielą się takie autorytety, jak: prof. Gerald H. Pollack (USA), znany doskonale na całym świecie dzięki jego książce „Czwarty stan skupienia wody” (*The Forth Phase of Water*), dr Carolyn McMakin (USA), prof. Hartmut Schröder (Niemcy), dr Mihaela Stroe (Rumunia), Zdzisław Oszczęda, dr Marlen Schröder (Niemcy), Dolf Zantinge (Holandia) oraz Dobrośława Kwiatkowska, prezeska Polskiego Towarzystwa Medycyny Informacyjnej i Energetycznej PTMIE, które w tym roku obchodzi swoje 5-lecie.

Przepływ energii w ciele człowieka oraz woda mają kluczowe znaczenie dla naszego dobrostanu. Opierając się na badaniach naukowych, prelegenci tej konferencji wskażą, jak za pomocą takich metod, jak m.in. mikroprądy FSM czy harmonizacja pola informacyjnego oraz dzięki picciu odpowiedniej jakości wody możemy przywrócić równowagę i naturalny przepływ energii w ludzkim organizmie.



III MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA MEDYCYNY INFORMACYJNEJ I ENERGETYCZNEJ W POLSCE

MIĘDZYNARODOWI
PRELEGENCI



prof. Hartmut
Schroder



dr Mihaela
Stroe



prof. Gerald
Pollack



Dobrośława
Kwiatkowska



dr Carolyn
McMakin



Dolf
Zantinge



dr Marlen
Schröder



Zdzisław
Oszczęda

Podczas konferencji będzie można zapoznać się z przetłomowymi odkryciami naukowymi i innowacyjnymi metodami terapeutycznymi, jak leczenie przewlekłego bólu czy depresji:

- Neurofizjologiczne podłoże autoregulacji - wzmacnianie tzw. efektu valebo poprzez postawę, sposób myślenia i styl życia - prof. Hartmut Schröder i dr Marlen Schröder (Niemcy)
- Mikroprądy FSM i TimeWaver McMakin - niemożliwe staje się możliwym - dr Carolyn McMakin (USA)
- Wpływ elektrosmogu na organizmy żywe - wnioski na podstawie najnowszych badań naukowych - Dolf Zantinge (Holandia)
- Pole informacyjne - źródłem naszego dobrostanu w drodze do znalezienia sensu naszej egzystencji - Dobrostawa Kwiatkowska (Polska)
- Think Big, Think Rich, Think Positive - jak skutecznie kreować swoją rzeczywistość - dr Mihaela Stroe (Rumunia)
- Czwarty stan skupienia wody i jego znaczenie dla naszego zdrowia i homeostazy - prof. Gerald H. Pollack
- Woda plazmowana i jej znaczenie dla bio-elektro-informacyjnej natury człowieka - Zdzisław Oszczędą

Medycyna energetyczna (*energy medicine*) to dynamicznie rozwijająca się dziedzina, bazująca na odkryciach fizyki kwantowej, należąca do medycyny komplementarnej, która pozwala na głębsze zrozumienie ludzkiego organizmu. W podejściu holistycznym uwzględniamy wszystkie wymiary naszej egzystencji: nie tylko fizyczny i biochemiczny, ale również emocjonalny, mentalny, a także informacyjny i energetyczny.

Jeśli interesują Cię najnowsze możliwości dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne z uwzględnieniem wielowymiarowości człowieka, kup bilet na portalu [evenea](https://evenea.pl):

<https://evenea.pl/pl/wydarzenie/3-Konferencja-PTMIE-Poznan-07-09-2024>

Kontakt:

konferencja.ptmie2024@gmail.com

A jeśli pragniesz zostać wystawcą podczas tego wyjątkowego wydarzenia, zgłoś swój udział:

wystawcy@ptmie.pl

Do zobaczenia 7 września w Auli Uniwersyteckiej w Poznaniu!



Sowa i skowronki.

A Ty, o której chodzisz spać?

Tekst: Piotr Michoń

Rano zwlekasz się z wyra potykając się o skarpetki w drodze do łazienki czy wyskakujesz z łóżka, czując każdą cząstkę tlenu i energii tłoczoną w żyłach. Przychodzi ci czasami do głowy pomysł, że warto byłoby wstawać wcześniej, może nie od razu, aby pobiegać albo pomedytować przed pracą, ale by dobrze zacząć dzień? A może jesteś raczej osobą, która rozkoszuje się porannym trajkotaniem pierzastych, dwuskrzydłych i fruujących za oknem.

Jesteś wczesnie wstającym skowronkiem, czy przesiadującą do późna sową? Który schemat aktywności w ciągu dnia jest dla nas lepszy?



„Kto rano wstaje” mówi przystawie, a kultura popularna uzupełnia; ten jest milionerem, jest produktywny, uśmiechnięty, lepiej zorganizowany. Niezliczone artykuły i książki wskazują na poranne wstawanie, jako coś co charakteryzuje ludzi osiągających sukces. Taki Tim Cook, szef Apple, wstaje z łóżka o 3.45 po to, by odpowiedzieć na maile, zanim o 4.30 wyląduje na siłowni. Anna Wintour budzi się o 5, aby rano pograć w tenisa. Podobne zwyczaje mają Michelle Obama i Arnold Schwarzenegger. Ale nie tylko gwiazdy. Przeprowadzone w 2022 roku badanie tysiąca szefów największych amerykańskich firm wskazuje, że dwie trzecie z nich budzi się codziennie przed szóstą.

Obok rannych ptaszków, skowronków, są też inne, mniej ranne, bardziej nocne, sowy. Jeżeli jesteś sową, siedzisz do późna i śpisz do późna, a przy tym masz nadzieję, że te wszystkie opowieści o korzyściach wczesnego wstawania to tylko wymysły freaków produktywności. Niestety, jak się okazuje, możesz się przeliczyć. Psychologia chronotypów – czyli preferencji czasu aktywności – w dużej mierze potwierdza wizerunek osób wcześniej wstających. Chociaż, o czym za chwilę, świat jest dużo bardziej zniuansowany, niż by się nam wydawało, to jednak wczesne wstawanie ma swoje korzyści.

Dlaczego wstawanie rano miałoby być dla nas lepsze?

Powodem może być ewolucja. Zanim rytm dnia zaczęły nam dyktować szychty, godziny odjazdu tramwajów i budziki, budziliśmy się, gdy słońce wstawało, szliśmy na spoczynek, jakiś czas po tym, gdy zachodziło. Nasz okołodobowy cykl aktywności, biologiczny zegar, został nastawiony tak, byśmy mogli robić właściwą rzecz o właściwej porze dnia. Mózg, podobnie jak każdy inny organ dostosował się do warunków środowiska naszych przodków, a nie tego, w którym przychodzi nam funkcjonować dzisiaj. A zatem ciągle bardziej jesteśmy mieszkańcami afrykańskiej sawanny niż podróżującymi metrem do pracy wyrobnikami KiPiAjów w korpo. Mimo indywidualnych różnic ludzie są gatunkiem dziennym. Świadczy o tym choćby fakt, że silnie polegamy na wzroku, a widzenie w ciemności jest raczej utrudnione. Poza tym, w tym zakresie odległa przeszłość nie różni się tak bardzo od teraźniejszości, będąc aktywnym w nocy, człowiek narażał się na atak nocnych drapieżników. Badania tradycyjnych społeczeństw przeprowadzane w różnych częściach świata wskazują, że nasi przodkowie ograniczali nocne aktywności do rozmów przy ognisku, odwiedzin u bliskich i, w wyjątkowych sytuacjach, poszukiwania zaginionych zwierząt. W dziesięciotomowej Encyklopedii Światowych Kultur Levinsona, która opisuje wszystkie znane antropologom ludzkie kultury, nie ma wzmianki o żadnych nocnych



aktywnościach, a nieliczne odniesienia do księżyca mają charakter religijny. Jedynym wyjątkiem są „nocne zaloty” – społecznie aprobowany zwyczaj przedmałżeńskiego seksu obserwowany wśród Duńczyków i Finów. W tym jednak przypadku mamy do czynienia z całkowicie zachodnią kulturą, która znacząco odbiega jednak od tego, co praktykowali nasi przodkowie.

W chronotypie nie chodzi po prostu o to, kiedy chodzimy spać i o której wstajemy. Jego istotą jest to, w jakiej części dnia funkcjonujemy najlepiej. Skowronki najbardziej produktywne są o poranku, sowy szczyt produktywności osiągają wieczorem.

Poza tym chronotypy zmieniają się z wiekiem. Będąc nastolatkiem planujesz wyjście na imprezę o 21, będąc trzydziestolatką, o tej porze planujesz z niej wyjść.

Generalnie, osoby wcześniej wstające, są lepiej przystosowane do życia w społeczeństwie, niż nocne marki. Budząc się wcześniej łatwiej dostosowują się do standardowego harmonogramu dnia. Łatwiej też dopasowują się do tego, że większość prac wymaga aktywności między 8 a 16, co ułatwia im pracowanie i uczenie się. Porządek dnia narzucony nam przez społeczeństwo, w którym żyjemy, sprawia, że sowy są zmuszone do największej aktywności w czasie, gdy nie funkcjonują w sposób optymalny. Zjawisko rozbieżności pomiędzy czasem biologicznym i społecznym otrzymało nawet swoją nazwę: „społeczny jet-lag”.

Badań sugerujących związek pomiędzy tym, co niepożądane, a preferencją do nocnego przesiadywania, jest już bardzo dużo. Osowacenie łączone

Sowy okazują się być mniej szczęśliwe od skowronków i od typów pośrednich. Badania pokazują, że osoby o porannym chronotypie odczuwają w ciągu dnia więcej pozytywnych emocji. Jest to prawdą zarówno w młodszych, jak i starszych grupach wiekowych, ale szczególny zysk w odczuwaniu pozytywnych emocji widać wśród osób starszych; w tej grupie różnice pozytywnej afektywności skowronków i sów są największe.





jest nie tylko z depresją, ale też na przykład z bulimią, nadużywaniem używek i sezonowymi zaburzeniami afektywnymi. Dodatkowo, nowe badanie przeprowadzone na grupie 74 tysięcy dorosłych osób, wskazało, że bez względu na to, jaka jest nasza preferowana pora snu, czerpiemy korzyści z wczesnego chodzenia spać. Najbardziej zaskakującym wynikiem tych badań było to, że z punktu widzenia naszego zdrowia psychicznego dopasowanie do naszego chronotypu nie jest najważniejsze. Najgorsze co możemy robić to późno chodzić spać. Sowy, które późno chodziły spać, a co za tym idzie postępowały zgodnie ze swoim chronotypem, miały od 20 do 40 procent wyższe ryzyko zdiagnozowania zaburzeń zdrowia psychicznego niż sowy, które chodziły spać wcześniej. A wstające wraz ze słońcem skowronki miały najlepsze zdrowie psychiczne. Warto zauważyć, że w badaniu wykluczono efekt długości i regularności snu.

Potencjalnym wyjaśnieniem tego, że przesiadywanie do późna w nocy może okazać się dla nas szkodliwe jest hipoteza „umysłu po północy”. Jej autorzy sugerują, że zachodzące późno w nocy zmiany neurologiczne i fizjologiczne sprzyjają impulsywności, negatywnemu nastrojowi, zaburzeniom osądu i podejmowaniu ryzyka. Dlatego, gdy wieczorem zaskoczmy skowronka, to większość z nich będzie świadoma tego, że o tej porze ich mózg nie funkcjonuje najlepiej i odłoży podjęcie ważnej decyzji na rano. Usłyszymy coś w rodzaju „prześpij się z tym”. A co zrobią sowy? Pomyślą: czuję się świetnie i uważam, że zakup zmywacza do paznokci dla kotów rasowych to świetny pomysł.

Obok hipotezy „umysłu po północy” innym potencjalnym wytłumaczeniem tego, że sowy czują się gorzej, jest fakt, że śpią mniej i częściej doświadczają problemów ze snem. Dodatkowo na rzecz skowronków przemawia fakt, że

postrzegają oni czas w sposób pozytywny, podczas gdy preferencja wieczorna była powiązana z postrzeganiem czasu jako negatywnego i wrogiego.

Sowom nieźle się dostało w tym tekście, dlatego ten ostatni akapit kieruję głównie do Was, którzy aktywizujecie się wieczorem.

Po pierwsze, choć lubimy uproszczenia i łatwo nam dzielić ludzi na dwie skrajne grupy prawda jest taka, że największa jest grupa trzecia – ani skowronki, ani sowy. Nieprzypisani stanowią wg szacunków między połową a 60% populacji. Na nasze ptaszki pozostaje więc ledwie 40%.

Po drugie, niech pocieszeniem dla sów będzie to, że z bycia sową się po prostu wyrasta. A zatem będzie tak jak z bawieniem się lalką i kolejką elektryczną, choć znajdują się tacy, którzy w zaciszu domowej piwnicy ciągle budują makiety dla pociągów, większość z nas zostawiła to za sobą. Tak między nami mówiąc, nie wyobrażam sobie, by ktoś kto normalnie pracuje (nie jako stróż nocny) mógł być sową po trzydziestce.

Po trzecie, przez cały artykuł przewijało się pojęcie późnego chodzenia spać, a dla Was co to tak naprawdę oznacza? O której gasi światło ktoś kto jest sową? W artykule opublikowanym w *Psychiatry Research* w lipcu tego roku, zdecydowanie zaleca się gaszenia światła najpóźniej o 1 w nocy. Ilu z Was, którzy pomyśleliście, że jesteście sowami chodzi spać później?

Po czwarte, udowodniono, że ludzie, którzy budzą się wcześniej mają w ciągu dnia wyższy poziom kortyzolu – hormonu stresu. Osoby budzące się późno były zwyczajnie spokojniejsze i mniej zajęte.

W końcu **po piąte**. To Wam się spodoba. Zgodnie z hipotezą interakcji sawanny i IQ, sowy mogą iść naprzeciw tego, co wdrukowała w nas ewolucja, bo posiadają odpowiednie zasoby inteligencji, by tworzyć nowe formy dostosowania. Tak, dobrze rozumiecie: sowy, dlatego że są inteligentne, mogą tworzyć nowe formy dostosowań ewolucyjnych. Dobrym przykładem tego o czym mówimy, są dość powszechnie znane sowy: Karol Darwin i Winston Churchill.

Nie wiem o jakiej porze to czytacie, ale wiem na pewno, że to dla Was właściwa pora.

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.





Część III

O niuansach przemocy w związkach

Tekst: Anna Ceranek-Dadas

Dramat trójkąta

Trójkąt dramatyczny S. Karpmana zakłada skłonność do tego, by działać zgodnie z jedną z trzech pozycji: poszkodowanej, zależnej od innych ofiary, ratownika oraz prześladowcy, który zmusza ofiarę do wyjścia z zakłętego kręgu, motywując strachem, poczuciem winy lub wstydu.

Każda z postaci dramatu stosuje inne sposoby radzenia sobie z frustracją: ofiara stara się przypodobać, zadowolić prześladowcę, ponieważ ma problem z regulacją napięcia związanego m.in z odrzuceniem; ratownik stara się wziąć na swoje barki odpowiedzialność za ofiarę i pomóc, bo nie może wytrzymać jej nieszczęścia, a sprawca, który atakuje, wstrząsa ofiarą, by ją zmienić lub skłonić do działania według swoich pomysłów.

Para, która żyje za sobą wiele lat może dopełniać się w toksycznym schemacie przemocy, niczym w szalonym tańcu.

W trójkącie role główne grają sprawca przemocy, ratownik i ofiara przemocy. Niekoniecznie do odgrywania emocjonującego dramatu potrzebne są trzy osoby, aby w ten modelowy sposób odtwarzać wzorzec, przemoc bowiem stosowana może być również przez oboje partnerów naprzemiennie wobec siebie. Tak więc jeśli osoba czuje się ofiarą przemocy, powinna również uważnie przyrzeć się swoim zachowaniom. O ile w przypadku przemocy fizycznej sytuacja częściej jest jednoznaczna, tak w przypadku pozostałych jej form wnikliwa analiza ma na celu jak najbardziej obiektywną ocenę sytuacji, aby problem przemocy w związku rozwiązać skutecznie. Podczas interwencji kryzysowej bądź procesu terapeutycznego dochodzi niejednokrotnie do tego, że również osoba, która uważana była dotychczas za ofiarę przemocy dochodzi do wniosku, że nieświadomie bądź świadomie stosowała przemoc wobec partnera. Tak więc związki pełne przemocy, gdzie oboje partnerzy stosują ją wzajemnie wobec siebie, przeplatając ją z ratownictwem wcale nie są takie rzadkie i należy to podkreślić.

Rola psychoterapii

Pracując z osobami doświadczającymi przemocy, psychoterapeuta nie sugeruje, aby ofiara pozbyła się partnera przemocowego i wyrzuciła go z domu. Jest to nieetyczne, jakkolwiek paradoksalnie może to brzmieć. Oczywiście inaczej postępuje się z ofiarami ewidentnej przemocy fizycznej, które to najczęściej, np. na skutek inetrwencji policji bezpośrednio zgłaszają się do ośrodków pomocy, czy dzwonią na numer Niebieskiej linii. Inaczej jednak wygląda sytuacja, gdy będąca ofiarą przemocy osoba korzysta z psychoterapii.

Podczas takiej pracy, jeśli potwierdzone zostaną przez dogłębny wywiad i analizę przestanki o występowaniu przemocy w związku, rolą psychotera-



peuty jest praca z pacjentem nad odzyskaniem poczucia własnej wartości, przede wszystkim. Praca psychoterapeutyczna polega na budowaniu relacji opartej na wsparciu, akceptacji oraz budowaniu siły i mocy potrzebnej do świadomej zmiany zachowań.

Pamiętajmy, że taka osoba cierpi. Często jest to ból nie tylko psychiczny, ale i ból odczuwany w ciele. Wśród ofiar przemocy odnotowuje się bóle o charakterze psychosomatycznym, zaburzenia lękowe, wyuczoną bezradność, depresję, czy uzależnienia. Często traumatyczne przeżycia mogą być czynnikiem ryzyka wystąpienia wielu zaburzeń somatycznych. Chroniczny ból, zmęczenie, gorsza kondycja fizyczna to objawy, na które skarżą się ofiary przemocy. Miewają też myśli lub próby samobójcze.

Praca podczas procesu psychoterapeutycznego jest indywidualnym podejściem i polega na zmianie szkodliwych przekonań, choćby bardzo specyficznego u ofiar przemocy, a przejawiającego się poczuciem, że rozstanie jest równoznaczne z porażką życiową. Osobistą, bolesną klęską.

Przyznanie się do nieudanego związku to swoiste poddanie się. Zastosowanie ma tutaj zasada konsekwencji, polegająca na przekonaniu, że skoro tyle czasu, energii, bólu i cierpienia ofiara włożyła w budowanie i utrzymanie związku to miałyby teraz z tego zrezygnować? W toku terapii pacjent doświadcza zarówno potencjalnych skutków zasady konsekwencji, jak i odpuszczania i uczy się decydować samodzielnie, jakie wartości godne są pielęgnowania, a co stanowiło tylko toksyczne introjekty, które zamiast wzmacniać siłę i moc sprawczą włączyły skutecznie pacjenta w rolę ofiary.

Skutkiem doświadczenia przemocy jest zawsze lęk i niska samoocena. Ofiary przemocy skarżą się na częste wątpliwości polegające na zastanawianiu się, czy może to z nimi jest coś nie w porządku? Może to one są winne, że na to pozwalały?

Ofiary zaczynają wątpić w swoją autonomię, w swoje prawa, czują się gorsze, usprawiedliwiają naganne zachowania agresora. Wiemy, że w tle, na taki stan rzeczy pracuje cały czas wstyd przed opiniami innych, lęk przed odrzuceniem, krytyką. Ale też realny strach przed przemocowym partnerem i eskalacją jego agresji. Ważne, aby nadmienić, że mało która ofiara przemocy posiada na tyle znaczne zasoby, aby z dnia na dzień odejść od oprawcy i zorganizować na nowo życie. Najczęściej w całym procesie rozstania ofiara napotyka na przeszkody materialne i psychologiczne. Jeśli w związku są dzieci, dodatkowo, wszelkie formalne rozwiązania, jak i realizacja potrzeby dialogu z partnerem wymaga wiele energii.

Znajomi dalsi i bliżsi

Osoby doświadczające przemocy często mają poczucie braku wsparcia społecznego. Czują się osamotnione w swojej sytuacji.

Co zatem mogą zrobić ich najbliżsi?

Trzeba zwrócić uwagę na rolę przyjaciół i rodziny. Najczęściej, dopóki sytuacja przemocy nie jest ujawniona, pozostaje w sferze tabu. Jednak, gdy już dojdzie do eskalacji problemu lub też ofiara przemocy zwróci się o pomoc, w najbliższym otoczeniu pojawiają się osoby, które tworzą wianuszek wokół ofiary i wkładają dużo wysiłku, aby jej pomóc w dobrej wierze. Często nieświadomie jej szkodzą, ponieważ osoba taka jest jak otwarta rana. Można tę ranę łatwo zabrudzić np. cudzymi scenariuszami życiowymi, planami, związaniami, filtrami cudzej percepcji. Jeśli osoba pozostająca w związku przemocowym zacznie realizować scenariusze swoich powierników, bez uprzedniej pracy nad własnymi potrzebami i podejmie decyzje niezgodne ze sobą, narazi się na skutki życia z odpowiedzialnością za nie swoje decyzje. To ona pozostanie ze skutkami tych decyzji i będzie płacić za nie cenę, nie zaś jej znajomi czy rodzina. Jakakolwiek zmiana, również ta na lepsze, pociąga za sobą pewien koszt. W życiu codziennym bardzo rzadko zwraca się na to uwagę. W zamian przedstawia się często wyidealizowany proces zmiany.

Nie jest to skuteczne podejście. Najpierw bowiem ofiara przemocy powinna skonfrontować się z rzeczywistością, ze swoją realną sytuacją, zdecydować, jakiej zmiany potrzebuje, a potem robiąc bilans zysków i strat, podjąć decyzję, w którym kierunku będzie podążać.

Tak więc osoba będąca ofiarą przemocy potrzebuje od najbliższych życzliwości i wsparcia. Może potrzebuje wysłuchania, a może wsparcia formalnego. Z pewnością nie należy osoby pokrzywdzonej piętnować. Można mówić tylko z własnej perspektywy, zaproponować konkretną pomoc. Nie stawiać ultimatum, np. koniecznie musisz tę relację zakończyć. Ofiarę przemocy należy traktować z szacunkiem. Osoba doznająca przemocy od partnera, jak wiemy, często ma bardzo ambiwalentne wobec niego odczucia. Może zmieniać zdanie. Po licznych rozstaniach wracać do partnera. Rozstanie z przemocowym partnerem niezwykle rzadko jest jednorazowym wydarzeniem. Najczęściej to rozłożony w czasie proces.

Świadomość i decyzja o zmianie

Ofiara przemocy najpierw dochodzi do tego, w jaki sposób chce poprawić jakość swojego życia, uczy się ustalać priorytety. W kolejnym etapie proce-



su terapeutycznego uczy się świadomie podejmować działania na rzecz pożądaney zmiany, wiedząc o tym, że jakakolwiek zmiana będzie miała swoją cenę. W związku z tym bywa i tak, że osoby, które są w związkach przemocowych ostatecznie decydują się jednak na pozostanie w nich. Kierują się przy tym różnymi przestankami. Rolą terapeuty jak i najbliższego otoczenia jest uszanowanie decyzji osoby skrzywdzonej. Tak naprawdę nikt za nią jej życia nie przeżyje. I nikt inny nie ma pełnego wglądu w jej życie prywatne. Psychoterapeuta ma w sobie pokorę i otwartość na rozwiązania pacjenta. Nie snuje jedynej wizji skutecznej zmiany i nie ma poczucia omnipotencji. W zamian pracuje z ofiarą przemocy przede wszystkim nad jej świadomością wyborów. W branży psychoterapeutycznej często słyszy się głosy o tym, jak grono przyjaciół przeszkadza w pracy psychoterapeutom, zaburzając i odwracając w czasie indywidualne rozwiązanie problemu wygenerowane przez pacjenta.

Z osobą, która jest ofiarą przemocy w pracy terapeutycznej, dąży się do maksymalnego oczyszczenia umysłu, psychiki i ciała oraz dochodzi do odpowiedzi na pytania, co jej służy, a co szkodzi w dążeniu do godnego życia.

Rodzina, znajomi, sąsiedzi powinni być uważni, aby pomagając na siłę osobie poszkodowanej, nie kontynuować wobec niej zachowań przemocowych. Przecież wszyscy chcą tego samego, jej dobra.

Spinając kłamrę mechanizmy przemocowe, wróćmy do początku artykułu, gdzie wskazywałam na przyczyny powstawania przemocy. Tak więc bar-



dzo często ofiarami przemocy stają się właśnie te osoby, które przedtem były bardzo podatne na sugestie innych, na opinie tak zwanych autorytetów, poszukujące autorytetów za wszelką cenę, posłuszne, a także te, które były pozbawione naturalnych autorytetów w postaci opiekunów, rodziców, z powodu deficytów tychże i nie mając wsparcia osób znaczących, musiały sięgać po rozwiązania tego problemu w innych strukturach. Bez rozpoznania zagrożeń i pozytywnego modelowania jak wiadomo łatwiej wchodziły w relacje czy struktury przemocowe, co dalej mogło również ewoluować w kierunku zasady - z ofiary w kata.

Umiejętność stawiania granic

Co może zrobić osoba, która rozpozna u siebie symptomy bycia ofiarą przemocy? W zależności od form doznawanej przemocy może skorzystać z telefonu Niebieskiej linii, pomocy psychologicznej/psychoterapeutycznej, pomocy grup wsparcia, pomocy prawnej, ośrodków interwencji kryzysowej, gdzie można szukać bezpłatnej pomocy, do dyspozycji są również telefony zaufania. Najważniejsze jednak jest to, że jakakolwiek zmiana i otwarcie na oferowaną pomoc będzie wymagało od ofiary przemocy nauczenia się z czasem na nowo umiejętności stawiania granic, bez nich bowiem, wszelkie formy pomocy nie będą skuteczne długofalowo. Co może zrobić sprawca przemocy? Skorzystać z tych samych możliwości pomocy, aby dalej nie krzywdzić innych. Nigdy nie jest za późno na zmianę.

Cały tekst na stronie mojaharmoniazycia.pl



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





150 joginów i magiczna muzyka

Z Wiktorem Łosiem, pomysłodawcą i organizatorem MuscoYoga Rave rozmawia Anna Dolska.

Skąd pomysł i co oznacza muscoYoga?

Pomysł na muscoYogę (od: Music Communication Yogę), zrodził się w 2017 roku, kiedy poznaliśmy się z Kasią Kata (obecnie moją żoną). Kasia prowadziła zajęcia jogi w Poznaniu, na które zacząłem uczęszczać. Co prawda naszą znajomość rozpoczęliśmy od prowadzenia wspólnie warsztatów z umiejętności miękkich dla firm, ale szybko, na jednej z Savasan zapytałem Kasię, czy mogę podejść do pianina i „dograć się” do jej opowieści relaksacyjnej. Kasia się zgodziła i tak dokładnie powstała muscoYoga - w słowno-muzycznym tańcu popłynęliśmy tak, że jasne stało się, iż coś z tym trzeba zrobić i improwizować dalej, możliwie najdłużej. Po siedmiu latach tworzenia, improwizowania, zagrania setek koncertów i warsztatów, sesje muscoYoga ewoluowały w stronę spektaklu o głębi arteterapeutycznej, gdzie spokój płynnej vinyasa jogi spotyka się z autoekspresyjną mocą tańca intuicyjnego i symboliką baśniowych medytacji współgrających z teatralną muzyką.

W niedzielę, 29 września 2024 organizujemy drugą edycję naszego ulubionego wydarzenia „150 Joginów w Tamie”. W Poznańskim Klubie Tama - który po prostu uwielbiamy - od 15:30 będziemy celebrować piękno mikro-

świata tworzonego przez połączenie tanecznej jogi z koncertem muzyki elektronicznej, baśniowymi opowieściami i grą świateł w grupie ponad 150 osób zsynchronizowanych ze sobą. To jest tak piękny widok, że aż ciarki przechodzą...

Na czym polega to połączenie jogi z muzyką i światłem?

Polega na opowiadaniu jednej historii różnymi językami. Podczas wrześniowych 150 Joginów w Tamie opowiemy 2 historie: MUSCOYOGA RAVE 2h, czyli transowa podróż w rytmie koncertu muzyki elektronicznej, współgrającego z taneczną Vinyasa Jogą i grą świateł oraz SOBER TRIPPIN' RELAXATION 1:15h - koncert z hipnotyczno-baśniowymi medytacjami, zapraszającymi do eksploracji emocji, autorefleksji, a także intuicyjnego ruchu.

Będzie jeszcze jedna historia, ale opowiedziana z innej perspektywy. O 15:00, przed muscoYoga Rave rozpoczniemy krąg dyskusyjny „Współczesne realia a autentyczność i jogowe wartości” w technice „wolnego krześta” tak, aby dać szansę zabrać głos każdemu z uczestników. Tego typu grupowe rozmowy przynoszą zawsze fantastyczne rezultaty. Już nie mogę się doczekać, dokąd dojdziemy w rozmowie tym razem.

Muzyka, którą wykorzystujecie jest specyficzna. Czy ma ona określone zadanie podczas spektaklu?

Tak, muzyka to język emocji i posługując się nim, możemy pomóc innym w ich odkrywaniu i we wsłuchiowaniu się w siebie. Tworząc muzykę, moim zadaniem jest opowiadanie tej samej historii, którą opowiadają słowa i wykonują ruchy Kasi. Dzięki uzupełnianiu się tych form ekspresji, stworzymy szansę na dostarczenie jeszcze głębszego doświadczenia naszym słuchaczom. Dla przykładu: kiedy medytujemy, w zbudowaniu atmosfery spokoju i przestrzeni na ciszę dla myśli, improwizuję na fortepianie oddając słowa Kasi czy np. „gram” filtrem na nagranej ścieżce fali oceanu, aby zaakcentować konkretny ruch. Kiedy natomiast przechodzimy do powtarzania Vinyasowego Flow, wrzucamy bieg nr 120 bpm i ruszamy w dynamiczną podróż rytmów i melodii, mających dodać energii i pobudzić do ruchu. Wtedy dzieje się coś pięknego, bo faktycznie sprawiamy, że razem ze 150 osobami na sali stajemy się w pewien sposób jednością. I jest to fantastyczne doświadczenie, dające dużo radości i satysfakcji. Dla wszystkich osób wrażliwych na muzykę, będzie to nie lada gratka, a na pewno w szczególności dla słuchających muzyki dub, techno czy d'n'b.



150 JOGINÓW W TAMIE²

by MUSIC COMMUNICATION YOGA

MUSCOYOGA RAVE

SYNERGIA TANECZNEJ JOGI I LIVE ACTU

SOBER TRIPPIN' RELAXATION CONCERT
MIKROŚWIAT HIPNOTYCZNYCH BAŚNI, ŻYWEJ MUZYKI, ŚWIATEŁ I RUCHU

KRĄG DYSKUSYJNY

AUTENTYCZNOŚĆ I JOGOWE WARTOŚCI,
A WSPÓŁCZESNE REALIA SOCIAL MEDIÓW

29.09
KLUB TAMA
ul. Niezłomnych 2, Poznań

musco:Yoga

x



Czy za każdym razem udaje się wam zebrać 150 osób? Czy są to osoby przypadkowe, z ulicy, czy udało wam się zbudować społeczność wokół wydarzenia?

Póki co pierwsza edycja wyprzedziła się tydzień przed wydarzeniem i w dużej mierze były to osoby ciekawe połączenia jogi i żywej muzyki w klubowej oprawie. Czuliśmy dumę i satysfakcję, bo za tym sukcesem stał ogrom naszej pracy, którą wykonaliśmy tylko we dwoje w pocie czoła. Wierzymy, że i tym razem spotkamy się w tak liczny i entuzjastyczny gronie, bo nie zwalniamy tempa - dziękujemy wszystkim z Was, którzy zadali nam pytanie o kolejną edycję, to bardzo motywujące! Naturalnie, od lat mieszkając w Poznaniu, organizację 150 Joginów w Tamie traktujemy również jako okazję do spotkania się z wieloma znajomymi, między innymi zapraszając ich do wystawienia swojej twórczości na kiermaszu dostępnym w przerwach od spektakli ruchowych. Do współpracy przy tym i kolejnych wydarzeniach zapraszamy również czytelników.

Trzeba być zaawansowanym, żeby wziąć udział w wydarzeniu?

Absolutnie nie - swoją pierwszą matę można będzie nabyć na miejscu. Tutaj każdego zachęcamy do radosnej i uważnej eksploracji, w której pielęgnuje się swoje potrzeby oraz indywidualne granice, aby w trakcie praktyki w dowolnym momencie przybrać pozycję dziecka, czy położyć się w Savasanie i pobyc w mikroświecie światła, muzyki i słów. Wydarzenie ma formę mini festiwalu - na miejscu dostępne będą sklepiki z jedzeniem, pić, stragany z rękodziełem i przyborami. Co istotne, komfortowo poczuć się na nim wszystkie osoby dorosłe, ale i młodzież pod opieką rodziców. Z doświadczenia potwierdzamy, że jest to super pomysł na spędzenie wspólnego czasu z nastoletnim dzieckiem!

Jakie wartości niesie ze sobą muscoYoga? Co dzięki niej możemy zyskać?

Naszymi wydarzeniami chcielibyśmy mówić o Miłości, Harmonii i Uskrzydleniu. Podczas nich tworzymy bezpieczną przestrzeń do eksploracji ciała, emocji i umysłu. Zachęcamy do odkrywania potencjału twórczego, obecnego w każdym z nas. Nasza metoda, łącząca sztukę z psychologią, pomaga poczuć na własnej skórze zmianę, inspirujący nowy stan, a może powrót czegoś ważnego. Uczestnicy często dzielą się z nami swoimi głębokimi i transformacyjnymi przeżyciami, wspierającymi ich w codzienności poza matą.





Fot. Monika Stasiak

Kiedyś wszyscy byli mistrzami ceremonii

Z Moniką Stasiak o łagodnej ścieżce uważności, o tym, dlaczego dziś śmierć nam ucieka i dlaczego kiedyś wszyscy byliśmy mistrzami ceremonii, rozmawia Katarzyna Płóciennik-Niemczyk.

Na profilu Fundacji „Na progu” – rytuały przejścia, warsztaty, ceremonie świeckie na Facebooku, piszesz o sobie: „prowadzę i pomagam zaplanować rytuały przejścia (inaczej ceremonie świeckie lub humanistyczne). Skąd pomysł, by się tym zajmować?

Studiowałam etnologię i na zajęciach z etnologii pozaeuropejskiej przemówiły do mnie zagadnienia związane z obrzędami przejścia. Zaczęłam zastanawiać się nad tym, jak bardzo nasza kultura życia codziennego jest uboga

w takie rytuały. Mamy świeckie ich namiastki typu np. ślub cywilny, ale już przy powitaniu nowonarodzonego dziecka, czy wejścia w świat dorosłych nie ma takich instytucji. Jedziemy, co prawda, do urzędu, nadajemy dziecku imię, ale nie ma to znaczenia obrzędu. Potem skończyłam również Uniwersytet Ludowy Rzemiosła Artystycznego w Woli Sękowej. Zetknęłam się tam z tworzeniem „motanek”, białoruskim haftem krzyżykowym, w którym konkretne ornamenty krzyżykowe mają swoje znaczenie, mają wymiar magiczny... To było na tyle fascynujące, nowe dla mnie i inne, że poszłam w to dalej, głębiej.

Co w rytuałach przejścia jest tak pociągającego?

Chciałam zajmować się czymś, co jest na pograniczu. Miało być w tym trochę obrzędowości, trochę rękodzieła, magii. To wszystko trwało jakiś czas. I w którymś momencie znajoma poleciała mi swoimi przyjaciółmi, którzy szukali kogoś, kto powita ich córkę na świecie. Tej parze zależało na tym, by nie było to tylko powitanie ich dziecka w świecie cioc, wujków itp., ale też w szerszym gronie wszystkich żyjących i czujących istot. Taką ceremonię stworzyliśmy i było to dla mnie niesamowite doświadczenie. Nagle okazało się, że mogę coś takiego współtworzyć, że tak można, że dałam radę. Jest to piękne, bo wiele jest w tym współuczestnictwa, niesamowitej bliskości, takiego skupienia na osobie, której to dotyczy, intencji.

Zaczęłaś to rozwijać dalej?

Chciałam robić tego więcej. Później witałam swojego syna nad Pilicą. Sadziłyśmy mu drzewa. Znajomi zaczęli zapraszać mnie do prowadzenia różnych działań. Miałam wrażenie, że jest potrzeba organizowania takich rzeczy, choć na początku było też we mnie sporo wątpliwości. Uczestniczyłam w pogrzebach świeckich i znów widziałam tu duży brak. Nie było zaangażowania, żadnych symboli. Wtedy pozbyłam się wątpliwości i doszłam do wniosku, że już tylko tym chcę się zająć.

A jakie miałaś przygotowanie do tych działań?

Studia etnologiczne dają bardzo wiele. Są w Polsce też kursy dotyczące prowadzenia ceremonii pogrzebowych. Instytut Dobrej Śmierci był najlepszym miejscem, do którego mogłam trafić. To tam zdobywałam wiedzę o żałobie, o tym jak ta żałoba może, ale nie musi wyglądać, że jest płynna, bardzo indywidualna. Szkolenie z prowadzenia ceremonii dużo mi dało. Umocniłam się w przekonaniu, że to jest ten kierunek, w którym powinnam iść.





Fot. kawaistuka.pl

Dla kogo w ogóle są te rytuały? Kto się do Ciebie zgłasza?

Czasami są to osoby będące daleko od religii, kościoła, wiary. Szukają czegoś, co miałoby dla nich wymiar duchowy. Duchowość jest trudna do określenia. Ludzie szukają po prostu czegoś głębszego. Czegoś duchowego, ale nie religijnego, choć często sami nie potrafią tego nazwać. Przychodzą do mnie też osoby wierzące, które odeszły już od Kościoła. Są też tacy zupełnie na bakier z Kościołem, religią i sami nie wiedzą, jak się w tym wszystkim odnaleźć. Albo pary, w których jedna z osób jest wierząca, a druga to ateista. Szukają swojej łagodnej ścieżki. Piękne i prawdziwie wyjątkowe jest to, że oni wszyscy są skupieni na swoich potrzebach, ale zarazem na tym, czego potrzebują ich bliscy. Dużo jest w tym uważności. Osoby, które znajdą się w przestrzeni ceremonialnej, powinny czuć, że są ważne.

Ceremonie pogrzebowe to chyba trudne spotkania?

Są to sytuacje trudne. Trudne spotkania. Z różnych powodów. Bo mogła to być śmierć nagła bliskiej im osoby. Z taką śmiercią nie można było się oswoić. To takie zderzenie czołowe. Ale trudna jest też śmierć przeciągnięta w czasie, związana np. z opieką nad chorą osobą. Wydawało się, że czasu jest jeszcze dużo, ale jednak wcale nie. Czasu zabrakło. Czegoś się nie powiedziało, są jakieś sytuacje niewyjaśnione. Choroba to w ogóle czas wielu napięć. Rozmowy bywają trudne, ale też oczyszczające. Pomagają budować opowieść o bliskiej osobie, która już odeszła, o uczuciach. Pytam: Jak się czujecie? Osoby zaczynają mówić i mówią długo, bo nikt ich wcześniej o to nie pytał. Porządkują swoje doświadczenie, jak im jest, czego im brakuje w związku ze stratą, czego się boją. Porządkują myślenie o bliskiej osobie. Stoją w obliczu straty, ale też widzą wtedy, jaki piękny człowiek był obok nich przez te wszystkie lata, jak

cudnie, że go mieli, jakie to szczęście mieć wspólną historię, doświadczenia. Za krótką co prawda, bo zawsze jest zbyt krótko, ale jednak spotkanie tego człowieka na ich drodze było pięknym prezentem od losu. Wiele szczegółów się wtedy przypomina, one bardzo dużo znaczą. Są to niewątpliwie trudne rozmowy, ale też trudne między samymi członkami rodzin.

Płaczesz czasami z rodzinami?

Zdarza mi się płakać, ale też i śmiać. Czasami zadrzy głos podczas czytania mowy. W tej bliskości jest klucz do tego, by to była relacja między nami, a nie tylko usługa. Nie boję się przytulać.

Jak wygląda ceremonia pożegnania bliskiej osoby, rytuał pożegnania, który prowadzisz?

Wygląda to różnie. Czasami jest najpierw część religijna. Modlitwa. Zdarzało mi się prowadzić ceremonię, gdzie był ksiądz z formułą katolicką. Zwykle jest jednak tak, że od początku do końca planuję ceremonię.

W którym momencie się pojawiaasz?

I znów powiem: bywa różnie. Mogę być obecna już zaraz po śmierci, podczas czuwania. Mogę być również później, na etapie samego rytuału pożegnania.

Czy jeszcze często mają miejsce czuwania przy zmarłym?

Nie. Kojarzy się to z dawną tradycją. To jest coś bardzo pięknego i potrzebnego. Wymiar wyjątkowości jest zniszczony, gdy wszystko przenosi się nagle do zimnej kaplicy. Przestrzeń wyznacza, narzuca wtedy zachowanie ludzi. Albo siedzisz w ławce, albo podejdziesz do trumny. W domu można zrobić to na wiele innych sposobów. Jest to moment, kiedy możemy zetknąć się z realizmem śmierci. Współcześnie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że po śmierci bliskiej osoby wzywa się zakład pogrzebowy, który zabiera ciało, potem zakład oddaje urnę czy trumnę, jest pochówek. Co dzieje się pomiędzy? Często nawet nie wiemy dokładnie. Ten pośpiech ma negatywne strony. Znajduje często odbicie w snach. Okazuje się, że nie pożegnano się z babcią, ciocią. I brakuje akceptacji, nie można pewnych rzeczy przepracować, poradzić sobie z tą stratą.

Zgadzam się. Kiedyś byliśmy ze śmiercią oswojeni. Sama jako mała dziewczynka byłam zabierana na pogrzeby. Pamiętam zmarłych, którzy leżeli w trumnach w swoich domach. Dziś prosto do kościoła ciała zmarłych przywozi zakład pogrzebowy. Czego właściwie się boimy?





Fot. Vasco Images

Ludzie boją się ciała. Ciała, które zaczyna się rozkładać. Pogranicze sacrum, coś z zaświatów. Nie wiemy jak sobie z tym radzić. To nie jest ciało, jakie znamy z reklam. I tak, dziś nie dopuszcza się do tego dzieci, co rodzi też potem problemy. Strach, brak czasu, pęd. Kiedyś społeczność musiała się zatrzymać. Wieś się schodziła na czuwania. Dziś nie zastanawiamy luster, nie zatrzymujemy zegarów. Kiedyś wszyscy byli mistrzami ceremonii. Wszyscy mieli wiedzę. Nie musiał przychodzić mistrz ceremonii. Życie było ze śmiercią splecione. Dziś śmierć nam ucieka. Kiedy umiera zwierzę, to zastanawiamy się, czy powiedzieć to dziecku, bo będzie mu przykro. Ale śmierć jest częścią życia. I nasze ciała też nie są nieśmiertelne.

A jak ty postrzegasz śmierć?

Jest w śmierci coś poruszającego. Ona stawia nas w obliczu nie tylko cudzej, ale też własnej przemijalności, skończoności, kresu. Kiedy spotykam się z ludźmi w świeżej żałobie, zaczynam z nimi rozmawiać o tym, co się stało, robię to, co jest w tym momencie najbardziej potrzebne. Tak czuję. Poszerza to świadomość, pokazuje jak różne są nasze postawy i uczucia w obliczu straty. Dużo odcieni może mieć myślenie o śmierci. Na Death Cafe przychodzą dorośli, starsi, ale też dzieciaki, które też mają swoje przemyślenia. Są to niezwykle spotkania.

Opowiedz proszę więcej o spotkaniach Death Cafe.

Spotkania w ramach Death Cafe nie są moim autorskim pomysłem. Ich inicjatorem był Szwajcar, Bernard Crettaz. U nas były okazjonalnie organizowane w hospicjach. Instytut Dobrej Śmierci dużo wniósł w rozwój tych spo-

tkań. Co miesiąc spotykamy się w kawiarni. Ludzie po wyjściu z tych spotkań zazwyczaj czują się „podniesieni”, wzmocnieni. Ktoś płacze, opowiada historie innym, ktoś dzieli się swoją perspektywą filozoficzną na temat śmierci, jeszcze ktoś inny śpiewa pieśń pogrzebową. Dzieją się tam bardzo różne rzeczy, bo ludzie przychodzą też z różnymi rzeczami. Jest potrzeba, by to robić. Nie mam żadnych co do tego wątpliwości.

Jesteś trochę uzdrowicielką?

Niektórzy przychodzą raz i im to wystarcza. Są osoby, które boją się śmierci i chcą ją oswoić. Nie mam wykształcenia terapeutycznego, więc nie myślę o sobie, że uzdrawiam innych. Ja tworzę przestrzeń, po prostu jestem i niech się dzieje. Ale też jest w tym magia przypadku. Bo usadzamy w kawiarni ludzi losowo. I nagle okazuje się, że osoba z doświadczeniem straty dziecka trafia na kogoś, kto też coś takiego przeżył. Zwykła rozmowa jest tu czymś bardzo istotnym, czymś czego potrzebujemy.

Łatwiej jest szczerze rozmawiać z obcymi, prawda? Można płakać bez obawy, że ktoś nas osądzi. Nawet jeśli, to i tak przecież możemy się więcej już nie spotkać.

Czynnik anonimowości jest mocno wspierający. Bliscy ocenią, a tutaj ludzie przyjmują nas z naszymi historiami.

Wróćmy jeszcze do ceremonii pożegnania. Z czego wynika twoim zdaniem ich wyjątkowość, szczególność?

Często zapomina się, że pogrzeb to nie jest przedstawienie. To jest rytuał, coś do czego zaprasza się ludzi. Szczególnie, wyjątkowe jest to, że jesteśmy tu razem. To jest to współuczestnictwo. Prowadziłam ceremonię, podczas której uczestnicy zapalali świece, a potem nawlekali na sznur koraliki, tworzyliśmy jedną wielką bransoletkę na grób dziewczynki, którą żegnaliśmy. Kiedy żyła lubiła robić z koralików biżuterię. Możemy też wspólnie śpiewać pieśni. Ważne jest to, że wszyscy w tym mamy uczestniczyć, ale nie będzie to pokaz.

Scenariusz jest ustalony wcześniej?

Oczekiwania są różne. Ja zawsze prezentuję scenariusz. Trzeba dojść do porozumienia. Do porozumienia muszą też dojść osoby, które zgłaszają się do mnie z potrzebą przeprowadzenia rytuału pożegnania bliskiej im osoby.

Wyobrażam sobie, że nie jest to łatwa rzecz. Przecież wśród uczestników ceremonii będą też osoby być może mocno wierzące, może po raz pierw-



szy biorące udział w takim wydarzeniu, nieświadome tego, co będzie się działo. Jak to przygotować?

Już na początkowym etapie to uwzględniam. Jeśli będzie wśród uczestników ktoś wierzący, to często pytam rodzinę, czy ich zdaniem podczas ceremonii znajdzie się ktoś, kto zaśpiewa pieśń, zmówi modlitwę. Objaśniam gesty. Zawsze wyjaśniam, jakie znaczenie ma dane działanie. Na jednej z moich pierwszych ceremonii sialiśmy ziarenka kwiatów w donicy na znak tego, że to jest coś co będzie trwało, że życie toczy się dalej. Jest miejsce na poczucie, że jest coś jeszcze. Że jesteśmy czymś więcej, że ślad po nas nie ginie.

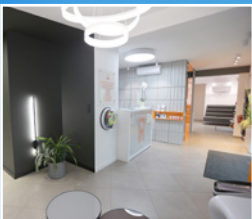
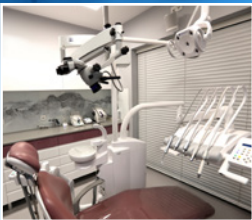
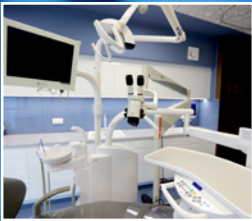
Wierzysz w to?

Wierzę w to, że nasze ciała są zbudowane z atomów. Każdy z nas uczestniczył w początkach świata i dlatego będziemy trwać długo po naszej śmierci.

Zdarza ci się po zakończonych ceremoniach odbierać telefony, np. z podziękowaniami?

Tak, często. Jest to domknięcie tej sytuacji. Ja zawsze chcę rozmawiać. Chcę wiedzieć, czy ludziom było dobrze.

REKLAMA



Oferujemy pacjentom komfort i profesjonalizm

Nasze gabinety wyposażone są
w najnowsze urządzenia
Wykonujemy zdjęcia pantomograficzne
oraz CBCT (tomografię)
Pracujemy przy użyciu mikroskopu
(leczenie kanałowe)
Posiadamy skaner wewnętrzny



W naszej ofercie polecamy:

- chirurgię
- stomatologię zachowawczą
- endodoncję
- stomatologię dziecięcą
- periodontologię
- implantologię

**Zapraszamy do naszego gabinetu
po nowy i zdrowy uśmiech bez bólu i stresu**

tel. 504 124 999

info@eldent.pl

www.eldent.pl

Ile trwają takie ceremonie? Jest jakieś ograniczenie czasowe?

Nie ma reguły. Można mieć bardziej intymną ceremonię tylko dla rodziny, a potem dla innych. Ceremonia czuwania też jest odprawianiem kogoś i stanowi część rytuału pogrzebowego.

Co tobie daje prowadzenie tych ceremonii? Dzielisz się doświadczeniem. Dajesz siłę.

Ja też z tego czerpię. Znam dużo historii o pięknych ludziach. Myślimy, że cudowne życie i piękne historie mają tylko celebryci. A tu jednak jest inaczej. Mam poczucie, że jestem tam, gdzie powinnam być. Biorę od tych ludzi dużo. Widzę jacy są na początku naszych rozmów i jacy są potem, już po ceremonii. To są piękne przemiany. Uczestnicy świadomie biorą w tym udział. Wybierają muzykę, zdjęcia, zbierają wspomnienia, rośliny z ogrodu, które będą potem nam potrzebne. Jest w tym możliwość zajęcia się czymś w tej trudnej sytuacji. Zakład pogrzebowy robi wszystko za nas. Sytuacja straty jest trudna, temu nie można zaprzeczyć, ale teraz można coś wspólnie zrobić. Poprosić innych, by się włączyli w to. Aby wszyscy byli razem.

Na jednej z moich pierwszych ceremonii siałam ziarenka kwiatów w donicy na znak tego, że to jest coś co będzie trwało, że życie toczy się dalej. Jest miejsce na poczucie, że jest coś jeszcze. Że jesteśmy czymś więcej, że ślad po nas nie ginie.

Czy sama żegnałaś kogoś bliskiego w ten sposób?

Nie. Żałuję, że nie mogłam tak pożegnać swojego taty. Teraz byłabym gotowa i dojrzała. Mogłabym w ten sposób pomóc sobie samej i innym uczestnikom.

Pierwszą ceremonią, jaką prowadziłaś, było powitanie dziecka w świecie. Od tego zaczęłyśmy i do tego jeszcze powrócimy na chwilę.

Fizyczność nie zawsze idzie w parze z tym, co społeczne. Niektórzy potrzebują takiej ceremonii zaraz po narodzinach swojego dziecka, a inni stwierdzają po roku, że to właśnie ten moment. To jak to wygląda zależy od potrzeb rodziców. Nie tylko witamy dziecko w świecie, ale też witamy siebie jako rodziców, żegnamy siebie jako osoby niezależne, wolne, bez poważnych zobowiązań. Pierwsze dziecko znaczy – coś się skończyło, oddaję coś ziemi,



coś, co miałem jako człowiek wolny; ma wyrosnąć coś nowego. Do takich ceremonii zaprasza się też często rodziców symbolicznych, którzy mogą pełnić częściowo podobną rolę jak chrzestni w ceremonii katolickiej. Dziecku można dawać życzenia, intencje na przyszłość, „motanki”. Wszystko zależy od tego, na co chcemy położyć nacisk. Dajemy to, czego ludzie potrzebują.

Jaka ceremonia utkwiła ci szczególnie mocno w pamięci?

Prowadziłam ceremonię ślubną. Para była bardzo otwarta. Ceremonia miała być w takim spokojnym rytmie przepływu. Na jednym brzegu Wisły odbyło się pożegnanie tego, co było, co za nimi. Para cudownie w to weszła. Było dużo gestów, piękna i sensu. Nie zawsze trzeba mówić, by było w tym dużo treści.

Na jakim obszarze działasz?

Łódź i okolice, ale nie tylko. Mogę właściwie być wszędzie. Bliższe ceremonie to te, kiedy możemy się spotkać twarzą w twarz. Jest inna energia do pracy. Czasami spotkań potrzeba więcej. Lubię być blisko. Ale jestem też migrująca. Nie miałam sytuacji, że ze względów organizacyjnych coś było niemożliwe. Nie robimy show, fajerwerków itp., więc tak naprawdę dużo można. Zdecydowanie częściej to rodziny organizują ceremonie pożegnania bliskiej im osoby. Ale mam też panią terminalnie chorą, z którą jesteśmy w procesie układania scenariusza jej pożegnania.

W jakim obszarze chciałabyś się jeszcze rozwinąć?

Chcę jeszcze częściej wykorzystywać rośliny, zioła w swojej pracy. Interesuje mnie też tematyka opieki nad ciałem zmarłego, działania jakie są podejmowane. No i ceremonie, rytuały przejścia dla kobiet, kiedy czują duży zwrot w życiu, chcą tego na poziomie rytualnym. Otwieram się na nowe.



Fot. Kawałsztukapl

Monika Stasiak – absolwentka Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Łódzkiego. W ramach Fundacji „Na progę” przygotowuje i prowadzi świeckie rytuały przejścia oraz ceremonie humanistyczne związane z cyklem życia ludzkiego. Tworzy autorski cykl warsztatów z baśnią dla kobiet „Na przychaciu”.



Na tokańskim stole

Trippa alla fiorentina

Tekst i zdjęcia: Antoni Rochala

Jutro jadę do Sieny. Budzę się z samego rana. W oddali słychać przejeżdżający pociąg. Niczym zegar, który swoim tykaniem przypomina o mijającym właśnie czasie. Nie ma chwili do stracenia, zrywam się w pędzie z łóżka. Może zdążę na autobus za pół godziny. Pomijam śniadanie. Żołądek zalewam brutalnie czarną kawą. Pewnie będzie warczał ze złości, ale nic nie szkodzi. Jak tylko dojadę, zjem bombolone.

Chociaż biletomat odmawia postuszeństwa, wpadam do autobusu minutę przed odjazdem. Ostatnią przeszkodą na trasie Florencja - Siena okazuje się być poranny korek. Nie szkodzi. Poczekam. Od ronda przy Porta Romana ruch nieco się przersedza. Stawiam pierwszy krok w Sienie. I od razu inny klimat. Tu kroki stają się wolniejsze, a dusza zaczyna się cieszyć. Od razu po



przekroczeniu Porta Camollia po prawej stronie znajduje się bar. Pierwszy, na samym rogu. Tu zawsze pobudzało mnie espresso przed wykładami. Wchodzę na bombolone. Dziwne, zazwyczaj pełne wnętrza, świeci pustkami.

Uciekam w stronę Piazza del Campo. Im bliżej placu, tym więcej ludzi. Siadam na mokrych jeszcze kamieniach i zatracam się w słońcu, przystoniętym nieco przez Torre del Mangia. Dziś nie ma wiatru. Jest prawie dwunasta. Kelnerzy zaczynają wystawiać stoliki. Plac powoli zalewa fala ludzi. W barze na rogu biorę kawałek pizzy z karczochemi. Niosę go do fortezcy. Usiądę i zjem na spokojnie. Chociaż, gdy tylko siadam w amfiteatrze fortezcy, od razu pojawia

się grupa Tunezyjczyków. Uskutecznią baseball. Zbudowali prowizoryczne bazy. A ja kryjąc głowę, pochłaniam pizzę z karczochemi i suszonymi pomidorami. To one właśnie wyciągają z mej duszy na pierwszy plan tęsknotę za latem. Pomidory w każdej formie. Zabawne. Smak jest jak klucz uniwersalny, który otwiera w głowie drzwi tak wielu wspomnień. Już pierwszy kęs odsyła mnie na wzgórze dookoła Florencji. Późnym latem, gdy żar dnia nieco gaśnie, zapuszczam się tam na długie przejażdżki rowerowe. Małe domostwa, konie pasące się na polanach. I te krzaki pomidorów. Starsze panie, które układają na siatkach pomidory z koszyków, ażeby w tym sierpniowym słońcu dobrze się wysuszyły. Ten zapach czuć z oddali. Zaraz potem, na tokańskie wzgórze nakłada się obraz stycziowego Palermo. I niezapomniany smak pomidorowej bezy w restauracji A'Cuncuma. Tak jakby pomidor przybrał formę słodkawej chrupiącej chmurki. I znów wspomnienie lata. Tym razem chłód kuchni na czwartym piętrze kamienicy przy Piazza Santo Spirito, znów w mieście nad Arno. Moja przyjaciółka Rachele krząta się w kuchni. Jeden z lipcowych wieczorów zwieńczony kolacją wśród przyjaciół. Panzanella na środku stołu kusi zapachem zerwanych tego samego dnia pomidorków datterini i bazylii z balkonowej doniczki. Przechodzi mnie dreszcz. Zapomniałem już, jak bardzo brakowało mi pomidorów. Zabawny paradoks. We Włoszech pomidorów ci pod dostatkiem. A jednak nie pamiętam, kiedy ostatnio odgrywały główną rolę w mojej kuchni.



Trippa alla fiorentina

Chociaż wielu z nas kuchnia włoska najczęściej kojarzy się z pizzą lub makaronem, to jednak Półwysep Apeniński ma do zaoferowania znacznie więcej. Włochy tworzy 20 regionów, a każdy z nich przez lata budował własną tożsamość kulinarną. Toskania, chociaż oczywiście szczyli się fantastycznymi makaronami i wyrafinowanymi winami z wyższej półki, to jawi się jako kuchnia resztek. Tu z namaszczeniem traktuje się każdy okruszek czerstwego pieczywa i ostatnią gałązkę rozmarynu. To kuchnia kombinowana. Wielu starszym ludziom wciąż przyświeca dewiza – nic nie może się zmarnować, ale ma być smacznie. A młode pokolenia chłoną mądrości starszych jak gąbka. Dlatego to, co na pierwszy rzut oka wydaje się mało apetyczne, tak naprawdę nigdy nie wychodzi tu z mody. Widać to chociażby po florenckim street foodzie. Bo podczas gdy jednodniowi turyści sięgają najczęściej po pici cacio e pepe czy bistecca alla fiorentina, wychodzący z liceum uczniowie, biznesmeni, a nawet eleganckie starsze panie w drogich kreacjach ustawiają się w długich kolejkach po lampredotto – siekany krowi żołądek podawany w bułce, z zielonym sosem pietruszkowym. Miejscowym nie potrzeba wylansowanych lokali z dobrym designem. Jeśli produkt jest dobry, to wystarczą nawet schodki pobliskiego kościoła, aby usiąść na chwilę i zjeść w spokoju kanapkę. Tak jak ma to miejsce na Piazza Sant’Ambrogio, gdzie z lekka po samym południu zaczyna być tłoczno, a zapach pietruszki i gotowanych podrobów roznosi się po każdym zakątku. Jednak to nie jedyny pomysł, jaki Florentyńczycy znajdują na przygotowanie żołądków. O tych daniach można by napisać nie jedną książkę. I dlatego do głowy na myśl o pomidorach przyszła mi trippa alla fiorentina. Nie jest to oczywiście danie - i na pewno dla wielu kontrowersyjne - ale wystarczy pozbyć się uprzedzeń, aby miło zaskoczyć się wspaniałym smakiem tego, co rozgrzewa florentyńczyków, zarówno na finiszu zimy, jak i letnim wieczorem na domowym balkonie.

TRIPPA ALLA FIORENTINA

Porcja dla czterech osób.

- 700 g flaków wołowych (jednak mogą zostać zastąpione pokrojonymi w paski bocznikami, jeśli ktoś nie czuje się na siłach lub po prostu nie je mięsa).
- 2 dość duże cebule
- 1 starta na tarce marchewka
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego



- 1 puszka (800 g) pomidorów bez skórki
- pęczek pietruszki
- puszka białej fasoli
- 200 g pomidorków datterini (ale można użyć każdego koktajlowych)
- kieliszek chianti
- 300 ml bulionu wołowego
- 100 g parmezanu
- jogurt naturalny
- cytryna
- oliwa do smażenia



Podsmażyć w wysokim garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i startą marchewkę. Dodać pokrojone w paski flaki. Dodać koncentrat pomidorowy i dobrze wymieszać. Dodać kieliszek chianti, a następnie bulion i pomidory w puszcze. Gotować na małym ogniu, aż woda nie odparuje do takiego stopnia, że zupa będzie gęsta. Około 40 minut – godziny. Doprawić do smaku, najlepiej po prostu solą i pieprzem. Można dodać szczyptę majeranku. Na koniec wkróić natkę pietruszki i dodać fasolę. Dobrze wymieszać. Wyłączyć ogień i wsypać parmezan, zostawiając jednak trochę do posypania przy podaniu. Pomidorki datterini oblać oliwą, solą i pieprzem. Włożyć w naczyniu żaroodpornym lub na blasze do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 15 minut. Przed podaniem udekorować jogurtem i pomidorkami. Posypać resztą parmezanu i podać z kawałkiem cytryny.



Antoni Rochala - miłośnik jedzenia i włoskich zachodów słońca, który wciąż oswaja sobie Florencję. Absolwent Italianistyki na Uniwersytecie Łódzkim. Cukiernik i profesor cake designu we florenckiej Akademii Sztuki Kulinarnej Cordon Bleu. Działacz w ramach inicjatywy „Firenze per il clima”. Uważny obserwator toskańskiej codzienności, który nie wyobraża sobie życia bez momentów zadumy na sienneńskim Piazza del Campo. Podróżnik, wierzący, że integralną częścią szczęścia są krzyżujące się ludzkie historie.



 Z życia babu

Lato z promilami, kontrolami i leniwymi facetami

Tekst: Kamilla Placko-Wozińska

Kolejka w sklepie długą bardzo była, gdy baba po wino stała, bo urodziny jej przypadają.

– Patrz pani, pijaki same przyszły, na mecz finałowy alkohole kupować będą – sąsiadka, co za babą stała cicho skomentowała. I zaraz zgadywać zaczęła, który piwo nabędzie, a który wódkę, albo i wino nawet.

– Bezbłędnie pani trafia – baba się odezwała, bo jakoś tak czuła, że coś powiedzieć musi, a poza tym nieswojo też się czuła, że za chwil parę i ona o wino poprosi.

– Co tam trafiam, ja tam znam tych pijaków wszystkich, patrz pani, żadna kobieta po alkohol nie stoi – po tych słowach baba z kolejki się wycofała, że po meczu wróci, wytłumaczyła.

Ale jak ze sklepu wychodziła inna sąsiadka ją zatrzymała. Chwilę pogadały, a w tym czasie specjalistka od gustów alkoholowych wsi całej do lady doszła. Butki i mleko nabyła, a na koniec dodała:

– I coś na mecz, winko niech będzie...

Może i dobrze się stało, że baba wina urodzinowego nie nabyła. Dnia następnego bowiem jak na wodny aerobik o siódmej rano jechała, dwa razy, przy tej samej drodze dmuchać, a raczej chuchać, bo aparaty takie błyskawiczne teraz policjanci mają, musiała.

Przy pierwszej kontroli policja odkryła, że baba trzeźwą jest. Ale mało im widać było, bo niespełna pięć kilometrów dalej kolejny funkcjonariusz ją



zatrzymał. Jak już upewnił się, że z osobą bez spożycia do czynienia ma, owa na uwagę odważną się zdobyła.

– Bez sensu w miejscu tym stoicie – oceniła. – Przecież tych, którzy tu dojeżdżają, koledzy pięć kilometrów wcześniej sprawdzają, a po drodze dojazdu ani wsi żadnej nie ma.

Policjant westchnął i pobłażliwe spojrzenie babie rzucił.

– Widzę, że pani taka całkiem nieorientowana w terenie – wyjaśnienie dziwnie rozpoczął. – Przecież tam gdzie tamta kontrola stoi, to zupełnie inna gmina jest...

Pośmiała się baba z przyjaciółkami z wydarzenia owego, gdy mistrzostwa kopanej końca dobiegały i wakacje zaplanować czas nadszedł.

– Jak o urlopie pomyśle, to dreszczy dostaję – koleżanka Asia westchnęła. – Zbychu na rybkę i piwo ciągać mnie będzie, na plaży się wylegiwać, a o zwiedzaniu marzyć nie mam co nawet. Ale cóż, faceci leniwi tacy są...

– Rację Aśka masz, lenistwo ich na urlopie widać nawet – koleżanka Zosia w dyskusji głos zabrała. – Ale Marek od Zbyszka twojego gorszy jeszcze jest. Dziesięć razy prosić można, żeby śmieci wyniósł, zanim do decyzji tej dojrzeje. A u ciebie babo inaczej może jest?

– Dziad naczyń brudnych do zmywarki nie wstawia – baba też ponarzekła.

– To jeszcze nic, Marek gorszy jest, najgorszy z nich trzech – Zosia się wtrąciła. – Ile razy szklanekę po herbacie na stoliczku przed telewizorem zostawi!

– Najgorsze jest to, że nas nie doceniają. Po pracy przybiegam, obiad ulubiony Zbycha robię, a on zjada i słowa dobrego nie powie – Aśka się pożaliła. – A wasi szyby błyszczące i obiady chwałą na ten przykład?

Zaraz baba, że nie, przyznała. Często wzrok wyczekujący w dziada przy obiedzie wbija, a ów pyta czy coś na twarzy ma może, że baba tak się gapi.

– Marek chwali czasami – jakby niechętnie Zosia przyznała.

– Czyli wcale najgorszy nie jest! Docenia cię przynajmniej – Asia oceniła.

– Mnie? – Zosia jakby się zadziwiła. – Niby dlaczego, u nas to przecież on sprząta i gotuje...

*Cotygodniowe felietony baby możesz przeczytać na stronie
mojaharmoniazycia.pl w zakładce: Z życia baby*



Festiwal Przyjaźni z naturą

Tekst i zdjęcia: Anna Pelczyńska-Kuntze

Byłam tam, miód i wino piłam - tak się zaczynają niektóre bajki, kiedy ktoś je opowiada, a ja spędziłam kilka ostatnich dni lipca na Festiwalu Przyjaźni na Mazurach, w wiosce Ziemiąny Banie.

Jestem częstą uczestniczką wydarzeń rozwojowych, więc mam z czym porównać. W czasie wakacji, w całej Polsce odbywa się wiele różnych festi-





wali. Każdy ma swoją niepowtarzalną specyfikę. Ten festiwal zdecydowanie emanował wizją zbratania się z przyrodą, naturą.

Warunki były spartańskie. Toalety „hand made”, czyli dziura w ziemi obudowana drewnianymi ściankami, to samo jeżeli chodzi o prysznic i dostęp do wody. Prąd i ładowanie komórek był dostępne dla uczestników tylko w jednym miejscu. No cóż. Okazało się, że takie życie jest możliwe, tylko trzeba się trochę przestawić.

Wykłady i kontakt z uczestnikami festiwalu, to jak zwykle na takich imprezach sama przyjemność. Wszyscy otwarci, przyjaźnie nastawieni i pełni radosnej energii. Program bogaty i różnorodny. Ja wyróżnię tylko kilka jego punktów, ponieważ o wszystkim nie da się opowiedzieć, trzeba tam być.

Wioska słowiańska, a w niej: wypalanie pieca chlebowego, gimnastyka słowiańska, warsztaty robienia motanek – słowiańskich amuletów pomyślności i spełniania życzeń.

Kolejny punkt, szczególnie dla mnie wartościowy to Kobiety krąg: Moja Lilith – cień i głębia, a także warsztat z drewnianymi kośćmi, Ceremonia kakao i wiele, wiele innych.

To przeżycia, które na długo pozostaną w pamięci i ubogacają. A po powrocie do cywilizacji wdzięczność za to co mamy, dostęp do podstawowych wydawałoby się wygód, których często nie doceniamy.



Arthur C. Brooks

Odkrywanie nowej mocy.

W poszukiwaniu spełnienia, harmonii i celu w drugim rozdziale życia

W trakcie lektury tej bestsellerowej książki, napisanej przez profesora Uniwersytetu Harvarda, dojdiesz do wniosku, że aby druga połowa Twojego życia była czasem szczęścia, przyniosła Ci poczucie sensu życia i sukcesy, musisz zdobyć trochę wiedzy i nowych umiejętności. Znajdziesz tu szereg prostych wskazówek i porad. U ich podstaw legły osiągnięcia nauk społecznych, filozofii, teologii i mądrości Wschodu, a także dziesiątki wywiadów z ludźmi, którzy odnieśli w życiu sukces na różnych płaszczyznach. Przekonasz się, że każdy z nas może znaleźć prawdziwie głęboki cel w życiu, zdystansować się wobec udawanych pochwał, odkryć zupełnie nowe wartości płynące z relacji z ludźmi i zaangażować się we własny rozwój duchowy. To wszystko ma zupełnie inny potencjał niż Twoje dotychczasowe osiągnięcia w karierze. Z tej książki dowiesz się, jak czerpać z całkiem nowego źródła szczęścia.

Schyłek kariery bywa przykrą niespodzianką. Dotychczas wysiłek się opłacał, przynosił sukcesy i uznanie. Teraz jest inaczej, zwycięstwa pojawiają się coraz rzadziej, a spadkowi Twoich możliwości towarzyszy paskudne poczucie nieistotności. Upadek ze szczytu musi boleć. Czyżby więc przyszedł czas na oswojenie się z frustracją i doświadczenie starzenia się jako nieuniknionej tragedii?

Wydawnictwo Sensus

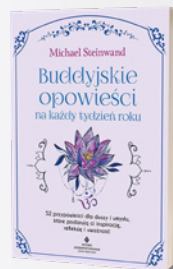
Michael Steinwand

Buddyjskie opowieści na każdy tydzień roku

52 przypowieści dla duszy i umysłu, które подарują ci inspirację, refleksję i uważność

Czujesz się przeciążony i przytłoczony? Najdrobniejsze problemy potrafią wyprowadzić cię z równowagi? Nie panujesz nad emocjami i jesteś nadmiernie pobudzony? A może tęsknisz za czasami, gdy twoje życie było prostsze? To idealny czas, by zaopiekować się sobą! Z pomocą przyjdzie ci ta książka, wypetniona po brzegi filozofią Wschodu w formie prostych i niekiedy zabawnych buddyjskich opowieści. Znajdziesz tu aż 52 przypowieści na każdy tydzień roku. Staną się one twoją inspiracją do refleksji, pozytywnego myślenia, mindfulness i rozwoju duchowego. Pomogą ci przełamać schematy myślowe, osiągnąć stan spokojnego umysłu i upragnionego relaksu. Daj się oczarować wschodniej mądrości, odkryj prostotę i drogę do szczęścia.

Wydawnictwo Studio Astropsychologii



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 zaparcí
- 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.naszazielamia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



suplement diety



SPRAWDŹ W 100%
NATURALNY
BERGAMIL FORTE

Wyciąg z miąższu
bergamoty obniża stężenie
cholesterolu LDL i trójglicerydów *

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl



NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



suplement diety

DOSTĘPNE
W SKLEPACH
ZIELARSKICH

