

sens

*Być
kobietą
i nie
zwariować*
16 stron

nr 03 (162) MARZEC 2022 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

ZWIĄZKI

DLACZEGO SIĘ
ROZSTAJEMY?

JAK ODBUDOWAĆ
ZAUFAWIE?

PSYCHOLOGIA

PERFEKCYJNIE
SKRYWANA DEPRESJA

ZDROWIE

DETOKS
AJURWEDYJSKI

**TWÓJ NUMEROLOGICZNY
PORTRET**

DWÓJKA

**NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE**

GRUZJA

**TEMAT
NUMERU****PRZESILENIE**

*Jak radzić sobie z brakiem sił,
zmęczeniem, kryzysem*

**Natalia
de Barbaro**

na Dzień Kobiet

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
0.3>
9 1771897 443201



[RØSADIA]

naturalne kosmetyki



Zmiana warty

Nie chcę Was martwić, ale wszystko wskazuje na to, że zima nieodwołalnie się kończy. Czy może chcecie mi powiedzieć, że wcale Was to nie martwi? Że nie zaliczacie się do fanów ani tym bardziej fanatyków zimy? Prowokuję trochę, bo z moich badań terenowych wynika raczej, że w Polsce trudno nawet o sympatyków tej pory roku. I w sumie nie można się temu nawet za bardzo dziwić. Ostatecznie zima nieźle sobie na to zapracowała. Wcześniej mrozami i zaspami nie do przebycia, a od dobrych kilkudziesięciu lat – pluchą, wszechogarniającą szarością i brakiem słońca. Jedynie ferie na ośnieżonych stokach i okres świąt Bożego Narodzenia przełamują ten stereotyp. Tymczasem, jak przekonuje w książce „Zimowanie. Moc odpoczynku i wyciszenia, kiedy wszystko idzie nie tak” Katherine May, zima potrafi być też mądrą i czułą nauczycielką. Dla niej samej jest przede wszystkim symbolem tych momentów w życiu, kiedy czujemy się odstawieni na boczny tor, niekompletni, przytłoczeni. A jednak – nawet w tak trudnym dla nas czasie można zrobić dla siebie coś dobrego. „Kiedy zaczęłam odczuwać ciężar zimy, zaczęłam traktować samą siebie jak ukochane dziecko: z dobrocią i miłością. Uznałam, że moje potrzeby są rozsądne, a moje uczucia

sygnalizują coś ważnego. Karmiłam się dobrze i dbałam, by mieć dosyć snu. Zabierałam się na spacer na świeżym powietrzu i spędzałam czas na czynnościach, które mnie uspokajały” – pisze May.

Jeśli tak spędziliście zimę, jej koniec nie jest wcale taki niemiły, prawda? Jeśli nie – jeszcze nie jest za późno, by to nadrobić. W końcu znajdujemy się w specyficznym momencie przesilenia, czyli przejścia między zimą i wiosną, w którym jeszcze bardziej trzeba o sobie zadbać. Piszemy o tym więcej w Temacie Numeru. „Powinniśmy słuchać naszego organizmu i nie przeciążać go” – radzi Rafał Becker, specjalista w zakresie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Według tego systemu wiosnę dobrze zacząć nie tylko od porządków, ale też na przykład od psychoterapii. Nasz układ nerwowy się aktywizuje i są szanse na szybsze postępy w pracy nad sobą. Poza tym wiosną to, co stare, może odejść i zrobić miejsce na nowe. A jeśli mądrze zimowaliśmy, oszczędziliśmy sobie też niepotrzebnych wydatków energii – mamy więc baterie życiowe naładowane na peł, na więcej nas stać, ale też chce nam się chcieć. Bo kiedy zima uczy nas, że nie wszystko od nas zależy, to wiosna przekonuje, że wszystko jest jednak możliwe. **IS**



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 Psychonewsy** Co obejrzyć? Filmy rozwojowe
- 10 Postać z SENSEm** Natalia de Barbaro
Sięga po wolność

TEMAT NUMERU

PRZESILENIE

- 16 W stronę jasności**
Słowiańskie rytuały przejścia
- 20 Naładuj baterie po zimie**
Detoks ajurwedyjski
- 24 Budź się powoli** Rozmawiamy ze specjalistą
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
Rafałem Beckerem
- 30 Nic więcej nie mogę zrobić...**
Psycholożka Katarzyna Miller wyjaśnia,
co oznacza „dojść do ściany”

ZWIĄZKI

- 34 Raz blisko, raz daleko** O naturalnym rytmie
życia w parze pisze psychoterapeutka Ewa
Klepacka-Gryz
- 38 Multiorgazmiczni** Dziewięć kroków w stronę
większej satysfakcji z seksu
- 42 Damsko-męskie** Dlaczego się rozstajemy?
Odpowiada terapeuta Jacek Masłowski
- 46 Terapia skoncentrowana na emocjach**
Jej zasady przybliży psychoterapeutka
Katarzyna Moneta-Spyra

RELACJE

- 52 Nacje mają swoje racje** Dlaczego tak bardzo
lubimy mieszkańców Gruzji?
- 56 Wychowanie z SENSEm** Nauka zdrowego
lęku

PRACA

- 60 Mentorki** A gdyby to kobiety zapewniano,
że posiadają moc, której nie mają mężczyźni?
- pyta pisarka Grażyna Plebanek



NA OKŁADCE Natalia de Barbaro ZDJĘCIE Tatiana Jachyra PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. (22) 312 37 12,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
sekretarz redakcji Monika Stachura
korekta Beata Saracyn
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller, Karolina Morełowska-
-Siluk, Ewa Nowak, Aleksandra
Nowakowska, Izabela Nowakowska-
-Teofilak, Beata Pawłowicz,
Robert Rient, Hanna Samson,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak,
Mariola Wiktor, Julia Wollner,
Dominika Zaslona-Dukielska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski

dyrektor zarządzający

Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk

sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś

zespół Ewa Pietrzykowska,

Anna Ruszkowska (zastępca)

PROMOCJA I MARKETING

dyrektor Justyna Ogłodzińska

PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI

Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski

opracowanie kolorystyczne

Paweł Sulisz, Piotr Szczerski

DRUK I OPRAWA

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

PRENUMERATA

Sklep internetowy: prenumerata24.pl

Biuro obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00

SENS w wersji elektronicznej na

zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



16

**TEMAT
NUMERU**
Przesilenie



86

**Rozwój
przez sztukę**
Transformująca
rola tańca

ROZWÓJ

- 64 Perfekcyjnie skrywana depresja**
Jak ją rozpoznać?
- 68 Psychologia pieniędzy**
Terapeuta Mateusz Ostrowski podpowiada, jak poradzić sobie z obciążeniem związanym z wzięciem kredytu
- 72 System Wewnętrznej Rodziny**
Wcale nie musimy integrować naszych wewnętrznych bytów
- 76 Odnalezione w podświadomości**
Szybka Terapia Transformacyjna
- 80 Numerologia Archetyp Dwójki**
- 84 Informator** o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 86 Więcej czułości**
Praktyka świadomego ruchu
- 92 Recenzje Książki** z SENSem
- 94 Zdarzenia** Warto posłuchać i zobaczyć
- 96 Filmoterapia** O filmie „Córka” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

BYĆ KOBIETĄ I NIE ZWARIOWAĆ

- 100 Też tak mam** Naszą rozmówczynią jest Magdalena Kostyszyn, która rozpoznawalność zyskała jako Chujowa Pani Domu
- 104 Niewidoczną przemoc** pokazuje nam Urszula Nowakowska z Centrum Praw Kobiet
- 108 Kryzys nastolatek** Pobyt w schronisku dla nieletnich to nie łatka na całe życie

ŚWIADOME ŻYCIE

- 112 Łukasz Marcinkowski i Radosław Berent,** czyli duet Kwiaty & Miut
- 116 Blżej natury** Życie w zgodzie z przyrodą

LEIPA WYDAWCÓW PRASY



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion
process
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe).

Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym także korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”.

„Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedają aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną.

Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora.

Odbiorcy danych: Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa.

Prawa osoby, której dane dotyczą: Prawo zgłoszenia sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu

Następny SENS ukaże się **10 marca**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**
od dawna zachęca nas wszystkich
do większego zaufania do tego,
co czujemy. Bo odczuwanie, zwłaszcza
w kontakcie z ciałem, pozwala znaleźć
najlepsze odpowiedzi na pytanie:
co zrobić? Poniżej kilka wskazówek,
jak się tego nauczyć



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



CZY WARTO DALEJ INWESTOWAĆ W TĘ RELACJĘ?

Piszę w sprawie toksycznej relacji, w której pozostaję od niemal 20 lat. Chodzi o to, co się dzieje między mną a moją szwagierką, siostrą mojego męża. Wiem, że nie jest to relacja, która powinna być dla człowieka najważniejsza, ale zacznę od tego, że jestem jedynaczką. Zawsze bardzo pragnęłam mieć rodzeństwo, a ponieważ jesteśmy w podobnym wieku, od zawsze traktowałam ją jak siostrę. Poświęcałam się, słuchałam, gdy miała kłopoty, pomagałam, gdy potrzebowała pomocy, byłam dostępna pod telefonem nawet w nocy... Z jej strony nigdy nie doświadczyłam podobnego traktowania, jednak rozumiem, że nie każdy przejawia ciepłe uczucia; ona miała braci, nie potrzebowała siostry, dla której mogłaby być wsparciem. Jednak nie to nawet spędza mi sen z powiek, a to, że ile razy odezwałam się w stosunku do niej krytycznie, skomentowałam jej zachowanie, nawet ze zwykłej życzliwości, zostawałam obrzucona błotem. Czasem ciężko patrzeć, jak ktoś, na kim nam zależy, „robi z siebie pajaca” przed innymi albo daje się oszukać, bo tylko w takich sytuacjach uważałam, że powinnam reagować. Jednak za każdym razem słyszę, że jestem nikim, moje rady nie robią na niej wrażenia i mam pilnować własnego nosa. Od lat to samo: zawsze wyciągałam rękę na zgodę, chcąc mieć dobre relacje, starałam się, ostatnio nawet nie odzywałam się w wielu kwestiach, choć nie pochwalam tego, co robi. Tłumaczyłam sobie, że to jej sprawa. Ale czara goryczy przelała się, gdy usłyszałam, że ona nie chce mieć ze mną żadnych bliskich relacji i nigdy się w stosunku do mnie nie zmieni. Zabolalo, bo wciąż czuję w środku, że mi na niej zależy. Czy warto jeszcze inwestować czas i siły w taki toksyczny układ? Czy lepiej pogrzebać tę znajomość? Nie wiem już, co powinnam czuć...

Kochana,

przede wszystkim czuj to wszystko, co czujesz. Nikt nie ma prawa doradzać ci w sprawie tego, co powinnaś czuć. Być może trochę przerażają cię twoje uczucia, bo – jak wynika z listu – jest ich w tobie sporo, zwłaszcza tych trudnych. Rozumiem twoje pragnienie zaprzyjaźnienia się z siostrą męża. Niestety, z twojej opowieści wynika, że ona nie ma ochoty na taką relację. To przykre, ale nikogo nie jesteśmy w stanie zmusić do miłości czy przyjaźni. Ciekawi mnie co innego: dlaczego tak trudno jest ci znieść sytuację, kiedy szwagierka „robi z siebie pajaca”. Czy to ma jakiś związek z jej bratem, a twoim mężem? Czy on to widzi? Czy również uważa, że jego siostra się ośmiesza?

A może twój problem jest historią o twojej samotności? Czy masz przyjaciół – takich, na których możesz polegać? Dlaczego zależy ci na osobie, która raz po raz cię rani?

W dorosłym życiu z toksycznych relacji naprawdę potrafimy wychodzić. A jeśli się tak nie dzieje, to często oznacza, że czerpiemy z nich jakieś profity, najczęściej emocjonalne.

Nie jestem tu od dawania rad, raczej – inspiracji. Chciałabym, żebyś głęboko się zastanowiła nad tym, czy nadal chcesz inwestować swoją energię w relację, w której, jak widać, nic nie dostaniesz. Rozejrzyj się dookoła, na pewno jest wiele wspaniałych osób, które przyjaźnią i odwzajemnią się za twoją przyjaźń.

POCZUŁAM SIĘ OSZUKIWANA

Szanowna Pani Ewo, bardzo doceniam pani rubrykę, niezwykle trafne interpretacje i podpowiedzi rozwiązań. Od półtora roku nie umiem rozwiązać swoich problemów, przyznając, że sytuacja mnie przerosła. Pokróćce: ja i mąż zajmujemy się zawodowo pracą naukową. Nigdy specjalnie nie interesowało mnie, z kim publikuje, jednak odkryłam, że do swoich publikacji dopisuje młodszą koleżankę. Nazywa to współpracą, ale sam przyznał, że ta pani bardzo zyskiwała na tej sytuacji. Kiedy się o tym dowiedziałam, mąż był śmiertelnie przerażony, ja doznałam szoku pourazowego, co stwierdził psychiatra, wydarzenia odbyły się – i to bardzo – na dorosłych już dzieciach. Poprosiłam męża, aby zakończył tę współpracę, zapewniał, że tak zrobił, jednak okazało się to nieprawdą. Poczulałam się oszukiwana. Zawodowo zajmuję się tym samym, co ta pani. Mąż miał ode mnie mnóstwo materiałów, korzystał z moich treści do zajęć itp. Teraz w zasadzie wszyscy troje mamy te same zasoby... Mąż wyprowadził się czasowo z córką, która go bardzo wspiera, syn również jest po stronie ojca. Jesteśmy z mężem dobrani, ale na ten kryzys chyba złożyły się lata. Pragnę spokoju i pojednania, ale nie zgadzam się być rozstawiana po kątach przez obcą osobę. Rozmowy nic nie dają. Co mam zrobić?



K

Droga K,

kiedy czytam twój list, czuję twoją rozpacz i bezradność, ale czuję też, że historia z koleżanką z pracy była jedynie punktem spustowym, który uruchomił burzę w rodzinie. Świadczy o tym niewspółmiernie silna reakcja, np. wyprowadzka męża z domu. Pojawianie się „tej trzeciej”, bez względu na to, czy jest to klasyczny romans, czy tylko przyjaźń albo dobra znajomość z pracy, zawsze pokazuje kryzys w małżeństwie, zresztą sama o tym piszesz pod koniec listu. W każdym, nawet najlepszym związku zdarzają się kryzysy i jeśli partnerom uda się przez nie przejść, wychodzą z nich silniejsi jako para, ale też jako rodzina. Jeśli zaś stają w kryzysie po przeciwnych stronach barykady, jest duża szansa, że pojawi się ktoś trzeci, kto zrozumie, doceni, zachwyci się...

„Nigdy specjalnie nie interesowało mnie, co mąż robi, czym się zajmuje i z kim publikuje” – to zdanie przykuło moją uwagę. Intuicja mi podpowiada, że jesteś osobą bardzo czującą, dlatego

przeczytaj to zdanie na głos kilka razy, bo to jest, moim zdaniem, sedno waszego kłopotu. W każdym związku przychodzi moment, kiedy partnerzy zaczynają oddalać się od siebie, naiwnie wierząc, że przecież są parą/rodziną, że ślubowali sobie razem na zawsze... Czuję, że ty to wszystko wiesz. Uwierz, że to nie „ta pani” niszczy waszą rodzinę i twojego męża. Oczywiście odczuwasz potrzebę znalezienia winnego i ukarania go. Wierzysz, że wtedy wasza rodzina na nowo się poskleja i będzie tak jak dawniej. Nic z tego. Nie marnuj energii na analizowanie tej kobiety i jej pobudek. To w niczym nie pomoże ani tobie, ani waszej rodzinie. Zadaj sobie pytanie, czy zależy ci na mężu, na waszym małżeństwie. Jeśli tak, powiedz mu o tym, a potem zapytaj go o to samo. To będzie pierwszy najważniejszy krok do reaktywacji małżeństwa i rodziny. Zastanówcie się też, czy nie warto skorzystać z konsultacji u terapeutę par. Trzymam za was kciuki!

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
PISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



JAK UWOLNIĆ SIĘ OD PRACOHOLIZMU?

Przez całe moje dotychczasowe, długie już, życie zawodowe chciałam pokazać, że jestem dobra w tym, co robię. Nawet jeśli nie zawsze to było doceniane, a czasami wręcz przeciwnie. Wreszcie zaczęłam mieć poważne problemy zdrowotne uniemożliwiające mi (na teraz) ukończenie ważnej książki, która ma prowadzić do wymarzonego awansu. Rozchorowałam się na tyle poważnie, że przeszłam operację. Próbuję zapanować nad pozostałymi dolegliwościami, ale wiem, że podstawą wszystkiego jest stres, ciągłe życie w napięciu, chęć udowodnienia innym, że jestem kompetentna. Czy jednak warto tak się nakręcać i tracić zdrowie? Kilka miesięcy temu z konieczności ograniczyłam obowiązki zawodowe i patrzę trochę z boku, jak bardzo nadmierna ambicja rozstroiła moje zdrowie... Jednak ta chora chęć udowodnienia innym, że jestem świetna w tym, co robię, nadal daje mi w kość. Zaczynam też odczuwać wyrzuty sumienia, że tak mało pracuję, chociaż w sumie brakuje mi sił. Myślę, że to podejście do pracy ma początek w dzieciństwie, gdy chciałam zasłużyć na miłość rodziny. Mam nadzieję, że będę miała w sobie na tyle motywacji, żeby chociaż trochę odpocząć i zregenerować wycieńczony wręcz organizm. Jak przestać być pracoholikiem i poznać, co to prawdziwy odpoczynek? Nawet nie umiem odpoczywać...

PRACOHOLICZKA

Droga Pracoholiczko,

gdybym była wróżką i miała czarodziejską różdżkę, z przyjemnością uzdrowiłabym cię z pracoholizmu. Niestety, tak nie jest i powiem ci w sekrecie, że sama pracuję zdecydowanie za dużo i moje ciało od czasu do czasu mi o tym przypomina.

Pamiętaj o tym, że wszyscy bez wyjątku jesteśmy nawykowcami, dlatego nawyk pracy kosztem odpoczynku szybko się utrwala. I to nie tylko w głowie, ale też w ciele. Wielu pracoholików mówi, że kiedy pracują mniej albo próbują odpoczywać, zaczynają odczuwać niepokój w całym organizmie. Trudno odpocząć, kiedy w głowie kołczą się myśli: „Weź się wreszcie do roboty”, a w barkach, żołądku czy gardle pojawia się napięcie. Jeśli czujesz, że w dzieciństwie musiałaś zasługiwać na miłość i udowadniać, że jesteś najlepsza, to twój kłopot rzeczywiście sięga daleko. Może warto byłoby zgłosić się na terapię?

Na już – spróbuj doświadczyć momentu, kiedy ciało uwalnia napięcia. Połóż się na łóżku w pozycji tzw. szmacianej lalki: na wznak, z rękoma i nogami luźno rozłożonymi na boki, z poczuciem, że ciało jest miękkie i rozluźnione, jakby było z materiału. Poczuj, jak każda część ciebie błogo zapada się w materac. Oddychaj spokojnie, pogłębiaj wydechy. Prawdopodobnie

na początku poczujesz lęk, trudno ci się będzie rozluźnić. Mimo to nie rezygnuj! Z każdym dniem będzie lepiej, a kiedy twoje ciało przypomni sobie smak rozluźnienia, samo będzie dawało sygnał do odpoczynku.

IS

AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ ZESTAW EKSKLUZYWNYCH KOSMETYKÓW DO PIELĘGNACJI TWARZY BEAUTY BOOSTER LIFT4SKIN. Z INNOWACYJNYM POŁĄCZENIEM SERUM ORAZ KREMU NA DZIEŃ SPF 30+.





*Życie przypomina pociąg, mademoiselle.
Zawsze biegnie naprzód*

Agatha Christie

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ

RAJ
NA
ZIEMI

FILM „BELFAST”,
REŻ. KENNETH BRANAGH,
W KINACH OD 25 LUTEGO

Buddy ma 9 lat i bardziej niż polityka interesuje go, czy dzięki dobrze napisanej klasówce z matematyki będzie mógł siedzieć bliżej dziewczynki, która mu się podoba. Owszem, widzi, że rodzice się kłócą, ale zaraz potem się całują i przytulają – czyli nie może być źle. Z kolei o swoich znajomych i sąsiadach z ulicy wie tyle, że chodzą do spowiedzi, z czego śmieją się

wspólnie z dziadkiem, gratulując sobie, że są protestantami. Belfast 1969 roku jest cudowną krainą dzieciństwa, w której wszyscy się znają i kochają. Ten sentymentalizm, podkreślony przepięknymi zdjęciami i także muzyką Vana Morrisona, sprawia, że, umyka nam nieco groza zamieszek w Irlandii Północnej i konfliktów, które trwają do dziś.



USŁYSZEĆ MUZYKĘ

Świetny debiut reżyserski, nagrodzony przez publiczność na Festiwalu w Gdyni. Opowiada prawdziwą historię Grzegorza Płonki, u którego dopiero w wieku 14 lat stwierdzono niedosłuch, a nie – jak wcześniej myślano – autyzm. Operacja pozwoliła mu oddać się jego największej pasji – muzyce. W roli głównej (również świetny debiut) Michał Sikorski. Małgorzata Foremniak i Łukasz Simlat wystąpili w roli jego rodziców.

FILM „SONATA”, REŻ. BARTOSZ
BLASCHKE, W KINACH OD 4 MARCA

BRAVEHEART

W zapierających dech w piersiach szkockich krajobrazach rozgrywa się dramatyczna walka ojca w obronie dziecka. Co ciekawe, odtwarzający główną rolę James McAvoy przed wejściem na plan nie dostał scenariusza, nie wiedział też, jak kończy się historia. Cały czas improwizował, reagując na grę innych aktorów, m.in. wcielającej się w postać matki chłopca (i wtajemniczonej w fabułę) Claire Foy. Pomysłowe, przynajmniej!



FILM „MÓJ SYN”, REŻ. CHRISTIAN CARION,
W KINACH OD 25 LUTEGO

DRESZCZOWIEC

Rzecz dla widzów o naprawdę silnych nerwach. Perypetii, jakie stają się udziałem nastoletnich bohaterów, nie można nawet nazwać perypetiami. Ponieważ są młodzi i żyją w dzisiejszym świecie szybkich mediów, samochodów i relacji – przeżywają wszystko na maksa, a gdy ryzykują – to na całego. Nie sposób nie poczuć z nimi pewnego porozumienia. Ogromny plus serialu to najmodniejsza muzyka i makijaże.



SERIAL „EUFORIA”, REŻ. SAM LEVINSON, DRUGI SEZON,
DOSTĘPNY NA HBO I HBO GO



REALITY SHOW „PORADY RÓŻOWEJ BRYGADY”,
SEZON 6, DOSTĘPNY NA NETFLIX

EKIPA RATUNKOWA

„Tak, królowo!”, czyli: „Yes, queen” – to chyba najczęstsze zawołanie z najnowszego sezonu popularnego programu o metamorfozach. To plus smutna konstatacja, że tak wiele osób, które pomagają innym, nie ma czasu zająć się sobą. Ale od czego są oni?! Piątka utalentowanych i barwnych nieheteroseksualnych mężczyzn. Jonathan jest fryzjerem, Antoni (Polak, wychowany w Kanadzie) – kucharzem, Karamo – coachem, Tan – stylistą, a Bobby – architektem. Razem odmieniają życie bohaterów 8 odcinków. Poleją się łzy!



FILM „JEDENASTE: ZNAJ SĄSIADA SWEGO”, REŻ. DANIEL BRÜHL,
PREMIERA 4 MARCA

PO SĄSIEDZKU

Rzadko mamy okazję oglądać niemiecką kinematografię. Tym bardziej warto przyjrzeć się dziełu najbardziej popularnego aktora znanego z roli Odry. Daniel Brühl – w roli głównej i jako reżyser – prezentuje koncert, a właściwie przedstawienie, dla dwóch aktorów. Sam gra Daniela, aktora (zbieżność nieprzypadkowa), który w drodze na lotnisko i kolejny casting wpada do pobliskiej kawiarni. Tam spotyka Brunona (Peter Kurth), swojego sąsiada i – jak się okazuje – bardzo dobrze poinformowanego człowieka.

postać
Z SENSEM

Sięgamy po wolność

Jej książka jest najlepiej sprzedającym się i najczęściej komentowanym poradnikiem rozwojowym w Polsce. I choć **NATALIA DE BARBARO** wzdraga się przed tym określeniem, w ten sposób sama stała się czułą przewodniczką tysięcy Polek

ROZMAWIA
JOANNA OLEKSYK

ZDJĘCIE
TATIANA JACHYRA