



DOROTA SAWICKA

BY INNI
MOGLI PRZETRWAĆ...

CZĘŚĆ I

DOROTA SAWICKA

By inni
mogli przetrwać

© Copyright by Dorota Sawicka

Projekt okładki: Dorota Sawicka

ISBN e-book: 978-83-974067-7-3

ISBN druk: 978-83-974067-8-0

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2025

WSTĘP

Nadchodzi zmierzch. Pierwsze promienie zachodzącego słońca znikają za horyzontem, jakby przyroda sama chciała ukryć się przed tym, co ma nadejść. W tym cieniastym świecie, gdzie każda decyzja, każdy krok i każdy oddech mogą być ostatnimi, rozgrywa się nasza historia.

„By Inni Mogli Przetrvwać...” to podróż przez mrok i światło codziennego życia, podczas której nauczymy się nie tylko, jak przetrwać, ale także nauczymy się żyć pełnią życia, bez względu na okoliczności.

Pamiętajmy, że prawdziwa siła tkwi nie tylko w indywidualnych umiejętnościach, ale także we wspólnym działaniu i wzajemnym wsparciu. Każdy gest ma znaczenie, a ludzkie serce jest zdolne do dokonywania rzeczy niezwykłych.

Zanurzymy się zatem w lekturę powieści *By Inni Mogli Przetrvwać...*

ROZDZIAŁ 1

Asia od dawna zastanawiała się nad rezygnacją z Facebooka. Używała go głównie do promocji swojej książki, ale z czasem platforma stała się dla niej zbyt natrętna i publiczna. Każdy starał się tam pokazać, co skutecznie zniechęcało ją do dalszego uczestniczenia w tym wirtualnym świecie. Postanowiła, że lepiej skupi się na prowadzeniu swojego bloga psychologiczno-dietetycznego, gdzie mogła dzielić się wiedzą z zakresu psychologii i rozwoju osobistego oraz poradami dietetycznymi. Dzięki swojemu wykształceniu w obu dziedzinach mogła oferować czytelnikom cenne informacje i wsparcie. Dodatkowo prowadziła drugi, rozrywkowy blog, na którym w przyjemny i zabawny sposób prezentowała wartościowe treści.

Rozmyślania Asi przerwał dźwięk telefonu. Na wyświetlaczu pojawiło się imię jej przyjaciółki, Marii.

— Myślałam, żeby zlikwidować Facebooka — powiedziała Maria, gdy Asia podniosła słuchawkę.

— No ja też, po co się tak upubliczniać... Może nie zrezygnuję z niego całkowicie, ale przestanę dodawać swoje zdjęcia — stwierdziła Asia. Po chwili dodała, z lekkim westchnieniem: — A tak w ogóle, to jestem chora... Masakra, zaraz będzie problem z dodzwonieniem się do przychodni.

Rozmawiając z Marią, Asia spodziewała się, jak zwykle, trudności z dodzwonieniem się do przychodni lekarskiej.

Długie kolejki dzwoniących były tam normą. Podirytowana perspektywą walki o spotkanie z lekarzem, czuła się zniechęcona.

— Zapewne tak — odpowiedziała Maria, która miała podobne doświadczenia i odczucia związane z próbami uzyskania pomocy medycznej przez telefon. Obie dziewczyny zdawały sobie sprawę, jak powszechne są problemy z dostępnością do służby zdrowia i uzyskaniem terminów u lekarza.

— Eh... Znowu to dzwonenie... — Asia westchnęła, czując frustrację z powodu powtarzającego się procesu dzwonenia i oczekiwania na połączenie.

Po kilku minutach nerwowego wybierania numeru, powiedziała nagle z ulgą:

— Dodzwoniłam się! — Jej głos brzmiał radośnie. — 20 minut dzwonenia non stop i już mam szósty numer. Wykonałam 129 połączeń — dodała, wciąż nieco zszokowana długością trwania tego procesu. Minuty te ciągnęły się dla niej w nieskończoność, ale teraz mogła wreszcie odetchnąć z ulgą.

— O jaaa — Maria nie kryła podziwu dla determinacji Asi. Jej koleżanka wykazała się niezwykłą wytrwałością w dążeniu do uzyskania potrzebnej pomocy medycznej, mimo trudności związanych z dodzwonieniem się do przychodni. Z drugiej strony, co miała zrobić? Rozchorowała się, nie miała wyjścia — pomyślała Maria. Zaskoczyło ją i przeraziło, jak trudno jest umówić wizytę u lekarza pierwszego kontaktu na dany dzień. Wiedziała, że sytuacja w służbie zdrowia jest zła, ale nie spodziewała się, że aż tak.

— Cały czas tylko „ponów, ponów, ponów” — westchnęła Asia.

— No niestety — Maria westchnęła, rozumiejąc frustrację, z którą Asia musiała się zmagać.

— Na szczęście trwało to tylko 20 minut i jest to jeszcze teleporada — dodała Asia z ulgą, ciesząc się, że w końcu udało jej się dodzwonić i umówić.

Nagle Asia zmieniła temat:

— A wiesz, dzwoniли do mnie w sprawie pracy — powiedziała, a w jej głosie słychać było ekscytację.

— Jakiej? — spytała Maria, zaintrygowana.

— Praca biurowa w Gazowni — odpowiedziała Asia.

— Fajnie — Maria uśmiechnęła się, ciesząc się z pozytywnych wieści swojej przyjaciółki. To był znak, że jej poszukiwania pracy przynoszą efekty.

— Chyba mega ciężka praca, ale zaaplikuję — stwierdziła Asia z determinacją.

Bez zwłoki weszła na stronę Gazowni, przeglądając oferty pracy. Zaczęła wypełniać wniosek na dane stanowisko. Po chwili powiedziała:

— Mega daleko ta praca... ale trudno — stwierdziła z rezygnacją.

— W centrum? — spytała Maria, próbując sobie wyobrazić lokalizację.

— Nie... Nowe Miasto — odparła Asia, po czym z zadowoleniem kliknęła „wyślij”. — Zrobione.

Maria, zmieniając temat, dodała:

— A ja właśnie robię pasztet warzywny.

— Pycha — skomentowała Asia, wyobrażając sobie smaczkowity zapach w kuchni Marii.

Obie dziewczyny uwielbiały gotować i zawsze cieszyły się, kiedy mogły wspólnie eksperymentować w kuchni. Wzajemnie wymieniały się przepisami i gotowymi daniami. Zarówno Maria, jak i Asia, były na „wiecznej” diecie, starając się gotować zdrowo i smacznie. Od lat dzieliły wspólne zainteresowanie jakim było zdrowe odżywianie i przyjemność z gotowania. Obie czerpały ogromną radość z pasji, która je łączyła.

Po zakończeniu rozmowy z Marią, Asia odłożyła telefon i usiadła przed komputerem. Czekał na nią jej blog, miejsce, w którym mogła swobodnie dzielić się swoimi przemyśleniami i wiedzą. Był to jej azyl, gdzie mogła inspirować innych i jednocześnie sama czerpać z tego energię.

Asia rozpoczęła nowy wpis:

„Cześć wszystkim w tym pięknym, słonecznym dniu! Dzisiaj chciałabym porozmawiać o kilku ważnych tematach: doświadczeniu, przekonaniach i rozumowaniu emocjonalnym.

Doświadczenie — Jest uznawane za najlepszego nauczyciela, ponieważ pozwala nam na naukę poprzez praktykę i bezpośrednie zaangażowanie w różne sytuacje. Gdy sami czegoś doświadczamy, jesteśmy bardziej skłonni zapamiętać te lekcje i wyciągnąć wnioski, niż gdybyśmy jedynie

czytali o tym lub słuchali rad innych. Doświadczenie umożliwia nam przetestowanie różnych podejść i strategii, co pomaga lepiej zrozumieć, co działa najlepiej w danej sytuacji. Pozwala również na zdobycie praktycznej wiedzy i umiejętności, trudnych do osiągnięcia w inny sposób.

Ponadto, dzięki doświadczeniu, uczymy się radzenia sobie w trudnych sytuacjach, rozwijając umiejętności zarządzania stresem i presją. Poprzez przeżywanie różnych sytuacji uczymy się elastyczności, adaptacji i rozwiązywania problemów. Wreszcie, doświadczenie pozwala nam lepiej poznać samych siebie, zrozumieć nasze reakcje i zachowania. Dzięki temu możemy się rozwijać i doskonalić nasze umiejętności interpersonalne.

Przekonania — *Kształtują nasze myślenie, zachowanie i podejmowanie decyzji. Są fundamentem naszych wartości i celów życiowych. Silne przekonania mogą motywować do działania, pomagać pokonywać trudności i osiągać cele. Wpływają także na nasze relacje, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz ogólny poziom szczęścia i satysfakcji z życia. Dlatego ważne jest, aby świadomie dbać o swoje przekonania, rozwijać je i pozwalać im ewoluować wraz z naszym osobistym rozwojem.*

Przekonania są kluczowym elementem naszego myślenia i wpływają na nasze działania, wybory i zachowania. Mogą motywować, pomagać w radzeniu sobie ze stresem oraz tworzyć pozytywną atmosferę. Jednak negatywne przekonania mogą ograniczać nasz potencjał i wpływać negatywnie na życie. Dlatego ważne jest, aby regularnie analizować swoje przekonania,

dbać o ich pozytywny charakter oraz być otwartym na zmiany i ewolucję myślenia. Dążenie do zdrowych i pozytywnych przekonań przynosi wiele korzyści dla życia i rozwoju osobistego.

Kilka przykładów, jak przekonania mogą być użyteczne:

1. **Motywacja i determinacja:** Gdy jesteśmy przekonani o naszych celach i możliwościach, łatwiej utrzymać motywację i determinację.
2. **Samoocena i pewność siebie:** Pozytywne przekonania o sobie mogą poprawić samoocenę i pewność siebie.
3. **Wybory i decyzje:** Silne przekonania pomagają podejmować decyzje zgodne z naszymi wartościami i celami.
4. **Rozwój osobisty:** Przekonania kierują nas ku pozytywnym zmianom i rozwojowi umiejętności.
5. **Relacje z innymi:** Pozytywne przekonania pomagają budować zdrowe i harmonijne relacje.

Rozumowanie emocjonalne — Opiera się na emocjach i intuicji, a nie tylko na faktach i logicznym myśleniu. Polega na rozumieniu sytuacji przez pryzmat emocji i doświadczeń. Emocje odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu decyzji i działaniach.

Rozumowanie emocjonalne może być przydatne, gdy brak jasnych danych lub oczywistych rozwiązań. Pomaga w szybkim podejmowaniu decyzji w sytuacjach stresowych lub emocjonalnych. Jednak może prowadzić do nieprzemyślanych decyzji, gdy emocje przesłaniają racjonalne myślenie. Ważne jest, by umieć zrównoważyć emocje z logicznym myśleniem, aby podejmować skuteczne i rozważne decyzje.

Korzyści rozumowania emocjonalnego:

- 1. Szybkie podejmowanie decyzji: Pomaga szybko reagować w stresujących sytuacjach.*
- 2. Intuicyjne zrozumienie sytuacji: Emocjonalne podejście pozwala czasem intuicyjnie zrozumieć sytuację.*
- 3. Kreowanie więzi emocjonalnych: Pomaga budować silne więzi międzyludzkie.*

Ograniczenia rozumowania emocjonalnego:

- 1. Podatność na błędy: Emocje mogą prowadzić do subiektywnych, nieopartych na faktach decyzji.*
- 2. Brak obiektywności: Decyzje emocjonalne mogą być pozbawione obiektywizmu.*
- 3. Trudności w regulacji emocji: Może prowadzić do nadmiernej emocjonalizacji i problemów z kontrolą emocji.*

Rozumowanie emocjonalne ma swoje zalety i ograniczenia. Ważne jest umiejętne wykorzystywanie emocji w procesie podejmowania decyzji, z jednej strony doceniając ich rolę, a z drugiej zachowując zdrowy rozsądek i obiektywne spojrzenie.

To wszystko w ramach wstępu. Jeśli macie jakiegokolwiek pytania do któregoś z powyższych tematów, śmiało piszcie — odpowiem w miarę możliwości na każde. Tymczasem życzę wszystkim miłego i udanego dnia!”

Asia zakończyła wpis, zadowolona z tego, jak udało jej się przekazać swoje przemyślenia. Miała nadzieję, że jej czyteln-

nicy znajdują w nim coś, co ich zainspiruje lub pomoże w codziennych zmaganiach. Z uśmiechem zamknęła laptopa, gotowa na nowe wyzwania, które przyniesie dzień.

Asia zamknęła komputer, po czym wzięła telefon i zdecydowała, że usunie z niego aplikację Facebooka. „W końcu mogę promować książki przez komputer, nie przez telefon” — pomyślała. Po chwili odezwała się do Marii:

— Zlikwidowałam Facebooka z telefonu. Za około miesiąc ściągnę go na jeden dzień w celach promocji książki — dokończyła Asia.

— No, no. Może założę konto firmowe, a wtedy zlikwiduję swoje — zastanawiała się Maria.

— Fajnie — stwierdziła jej koleżanka.

— Kiedyś dodawałam więcej zdjęć. Teraz nie czuję potrzeby dzielenia się. A niektórzy naprawdę przesadzają... — kontynuowała Maria.

— Ja też nie... — przyznała Asia.

— „Jestem w... Robię to...” — westchnęła Maria.

— No, mega... Daj spokój. Podziwiam ludzi za tę otwartość — dodała Asia.

— Bez przesady.

— Ja tylko w relacji coś dodaję, ale już nie chcę. Mam dość — jestem tym zmęczona psychicznie — dodała Asia.

— No, żebyś wiedziała — przytaknęła jej Maria.

— Teraz czuję się wolniejsza, gdy nie mam tych aplikacji w telefonie — ucieszyła się Asia, odetchnęła z ulgą i pomyślała, że powinna była to zrobić wcześniej.

Po południu dziewczyny ponownie zadzwoniły do siebie, aby wymienić się najnowszymi informacjami. Maria i Asia od lat były dobrymi przyjaciółkami i pozostawały w kontakcie niemal przez cały dzień. Omawiały każdy temat i nigdy nie mogły się nagadać. Wspierały się i mogły na siebie liczyć w każdej sprawie, każdego dnia.

— Jadłaś coś? Ja jestem głodna. Zjem zupę miso i pół hamburgera albo sałatkę, zobaczę — zastanawiała się Asia, wahając się między zdrowszym a mniej zdrowym posiłkiem.

— Ja jem chleb żytni z serem i surówkę z marchewki — odpowiedziała Maria, która już wcześniej zdecydowała się na zdrowszy wybór. Od lat starała się zdrowo odżywiać, wybierając posiłki bogate w błonnik i warzywa.

— To spoko — przytaknęła Asia, pozytywnie reagując na wybór Marii.

Obie dziewczyny dbały o swoje sylwetki i obie chciały schudnąć. Asia była szczupłą, ale miała w przeszłości problemy z nadwagą, które udało jej się pokonać. Wciąż jednak obawiała się ponownego przybrania na wadze, więc starała się uważać na to, co je. Czasami wykorzystywała brak apetytu, by pościć przez cały dzień. Zdarzały się dni, kiedy pozwalała sobie na niezdrowy posiłek, a nawet raz na kilka miesięcy odwiedzała McDonald's i jadła wege burgera. Natomiast Maria miała kilka kilogramów nadwagi, których usilnie starała się pozbyć z różnym skutkiem. Obie cieszyły się wzajemnymi sukcesami w kwestii wagi.

(...)

Asia zajęła się poprawianiem zdjęć potraw, które już zrobiła do swojej książki kucharskiej. Obawiała się, że nie poradzi sobie z tym, bo brakowało jej doświadczenia, ale poprosiła Marię o kilka porad, które ta chętnie jej udzieliła. Ostatecznie była zadowolona z efektów.

— Wyostrzyłam trochę zdjęcia — poinformowała Marię.

— Lepiej? — spytała Maria zaciekawiona.

— Tak, ale chyba muszę jeszcze trochę... — stwierdziła Asia.

Zauważyła, że czas już jechać na wizytę do lekarza rodzinnego. Miała do niego kawałek drogi, a przedarcie się przez miasto o tej porze było prawie niemożliwe, więc postanowiła skorzystać z transportu publicznego.

— Lecę do lekarza — poinformowała Marię. — W kontakcie.

— W kontakcie — pożegnała ją Maria.

Ku zaskoczeniu Asi, wizyta przebiegła zaskakująco szybko i po godzinie była już w domu.

— Jak tam? — skontaktowała się z nią Maria.

— Pojechałam do lekarza pociągiem, bo szybciej, a biletomat nie przyjmował gotówki... Eh... Miałam stracha, bo jechałam na gapę. Nie mogłam znaleźć konduktora. Musiałam jechać, bo lekarz powiedział, że nie wystawia L4 przez telefon — opowiedziała Asia, gdy wróciła od lekarza. — Nikogo nie było. Tylko jeden pacjent w środku. Do końca tygodnia mi wystawił. Szybko załatwiłam. Nie opłacałoby się jechać samochodem.

— No i bardzo dobrze — odpowiedziała Maria. — Przynajmniej masz to z głowy. Zastanawiam się, czy nie pojechać

trochę na działkę... A Ty co będziesz robić? — spytała.

— Chyba będę pisać książkę. Michał, właściciel studia, w którym nagrywam książki, wysłał mi pięć rozdziałów nagranej przez Marcina ostatniej książki z muzyką w tle. Jutro ma wysłać resztę — odpowiedziała Asia.

— Extra — ucieszyła się Maria. — To będziesz mogła wysłać do wydawnictwa — kontynuowała.

Asia od lat zajmowała się pisaniem książek. To było jej największe marzenie i powoli, małymi krokami, postanowiła je spełnić. Miała podpisaną umowę z wydawnictwem. Jej książki ukazywały się w formie papierowej, elektronicznej jako ebooki oraz jako audiobooki. Długo szukała odpowiedniego głosu do nagrywania swoich książek. Pewnego dnia pojawił się w jej życiu Marcin. Gdy usłyszała jego głos po raz pierwszy, zauroczyła się jego brzmieniem. Stwierdziła, że to ten i poinformowała o tym Marię, że wreszcie znalazła głos do nagrywania swoich książek. Marcin nie był zawodowym lektorem, więc nie miał doświadczenia w nagrywaniu audiobooków, ale intuicja Asi podpowiadała jej, by zaryzykować. Miała bardzo dobrą intuicję, więc postanowiła jej posłuchać i podjęła decyzję o nawiązaniu współpracy z Marcinem. Bardzo jej na tym zależało, ale nie miała pewności czy Marcin się zgodzi, co budziło w niej pewien lęk. Ku jej ogromnemu szczęściu, zgodził się. Tym razem jej intuicja co do Marcina również się nie pomyliła. Okazało się, że wybór był trafny i ludziom jego głos czytający jej książkę spodobał się.

Maria od lat wspierała Asię w jej pisarskich ambicjach i zawsze zachęcała ją do dalszej pracy. Sama zajmowała się handlem samochodami. Często podróżowała daleko od rodzinnej miejscowości, aby obejrzeć dany samochód. Zajmowała się tym od lat, więc miała ogromne doświadczenie i talent do handlu. Obie kobiety wspierały się w swoich działaniach zawodowych i planach na przyszłość.

— Mam już 1600 kalorii. Nic już nie mogę zjeść — poinformowała Maria Asię.

— Teoretycznie nie możesz, ale praktycznie możesz — odpowiedziała Asia, dając jej do zrozumienia, że choć teoretycznie Maria osiągnęła swój limit kalorii, w praktyce mogła podjąć bardziej elastyczne decyzje żywieniowe.

— Miso, hamburger, Solianka i pizza... Mega się dzisiaj obzeram — stwierdziła Asia, załamana ilością zjedzonego jedzenia.

— Mi też chce się jeść — odparła ze zrozumieniem Maria, przyznając, że również czuje się głodna.

— No masakra — stwierdziła sfrustrowana Asia.

— Zjadłam teraz 150 gramów ziemniaków z cebulą — poinformowała Maria.

— To spoko, to akurat nic — odparła akceptująco Asia.

— Rozmawiałam z Kamilem. Nie jest już z tą dziewczyną, z którą był wcześniej — powiedziała Asia do Marii.

Asia od lat była singielką. Postanowiła nie zakładać rodziny ani nie wiązać się z nikim, ponieważ uznała, że nie ma na to czasu. Zauważyła, że kiedy tylko pojawia się jakiś mężczyzna w jej życiu, zaczyna zaniedbywać swoją największą

pasję — pisanie książek. Odkąd zaczęła pisać, czuła się spełniona i rozumiała, że największe szczęście daje jej robienie tego, co kocha. Doszła do wniosku, że wcale nie trzeba zakładać rodziny i mieć dzieci, aby być spełnionym, wbrew temu, co uważała większość ludzi, w tym jej babcia.

Wiele osób spędzało mnóstwo czasu na portalach randkowych w poszukiwaniu „tej jedynej” lub „tego jedynego”. Asia miała kolegę i sąsiada, Adama, który od lat korzystał z aplikacji randkowych, szukając kogoś, kto uczyni go szczęśliwym. Ona także kiedyś korzystała z takich portali, ale tylko po to, by znaleźć towarzystwo na spontaniczne jednodniowe wypadki weekendowe po Polsce. Miała już dość Łukasza, z którym jeździła od dawna, i potrzebowała zmiany. Tak właśnie poznała Kamila. Ich rozmowy od początku były świetne, jakby znali się od lat. Mimo że poznali się na portalu randkowym, ich relacja była bardziej przyjacielska niż romantyczna.

Maria natomiast od lat była w związku partnerskim z mężczyzną, z którym wspólnie zajmowała się handlem samochodami. Mieli dwoje dzieci, ale nie byli małżeństwem. Maria od początku rozumiała Asię i podzielała jej zdanie, że można być spełnionym, nie zakładając rodziny.

— Chyba pójdę po loda — westchnęła Asia.

— Pewno, idź, jeśli masz ochotę — zachęcała ją Maria, dając do zrozumienia, że Asia jest szczupła i nie ma się czym przejmować.

Maria zdawała sobie jednak sprawę, że Asia najlepiej czuje się w swoim ciele, gdy jest szczupła, i widziała, jak przeżywa

każdy dodatkowy kilogram. Miała podobny problem i nie czuła się dobrze z tym, jak wygląda. Obie dziewczyny były śliczne, ale dla nich najważniejsze było, aby podobać się sobie.

— Tak, pójdę — doszła do wniosku Asia.

— Ja chyba pójdę na orbitreka. Ostatnio mam za mało ruchu — zastanawiała się Maria.

— No to pewnie, idź — zachęcała ją Asia.

— Pójdę — powiedziała zdecydowanym głosem Maria.

— Idź, idź — dodawała jej otuchy Asia, wiedząc, że aktywność fizyczna jest kluczem do osiągnięcia wymarzonej sylwetki. Obie wiedziały, że nie wystarczy tylko ograniczać kalorie; ruch również jest ważny.

Od lat zmagaly się z problemem konsekwencji w uprawianiu sportu. Chodziły na siłownię przez dwa-trzy miesiące, a potem przerywały. Brakowało im konsekwencji, ale wiedziały, że to klucz do sukcesu.

— I co? Poszłaś? — spytała Asia.

— Tak, jestem na orbitreku — odpowiedziała Maria.

— Fajnie — ucieszyła się Asia. — Rozmawiałam jeszcze z Kamilem... Trzy razy dzwonił do mnie dzisiaj — kontynuowała.

— No to fajnie — skomentowała Maria.

— Eh... sama nie wiem, co o tym myśleć... — odparła Asia.

Była zdezorientowana zachowaniem Kamila. Z jednej strony lubiła z nim rozmawiać, ale z drugiej strony Kamil był bardzo wrażliwy i często narzekał na innych ludzi. Asia próbowała mu wytłumaczyć, że powinien skupić się na swoim życiu, a nie na życiu innych. Każdy ma swoje powody, by

postępować w określony sposób, a próba zmieniania innych ludzi jest zwykle skazana na niepowodzenie. Po wielu próbach zdecydowała, że nie będzie już próbować zmieniać jego podejścia.

— Cześć, kochana — przywitała Asię Maria z samego rana.

— Witaj — odpowiedziała ucieszona Maria. — Zasnęłam o 2, wstałam o 7. Dziś mam stres, to dlatego.

— Czym się stresujesz? Czy to tajemnica? — spytała Asia.

— Tajemnica — odpowiedziała tajemniczo Maria.

— Ok, rozumiem — odparła Asia. — Muszę ogarnąć mieszkanie, masakra, cały czas muszę sprzątać — westchnęła. Nie przepadała za sprzątaniem. W przeciwieństwie do swojej mamy, nie była pedantką. Jej dom był przytulny, z artystycznym nieładem, który tworzył atmosferę komfortu.

— No, mam to samo — stwierdziła Maria.

— Głodna już jestem — stwierdziła Asia, czując lekki głód. Mimo że uwielbiała jeść i cieszyła się z każdego posiłku, czuła się źle, gdy głód pojawiał się zbyt szybko. Czasami cieszyła się, gdy nie miała apetytu i potrafiła nie jeść przez cały dzień.

Asia i Maria wiedziały, że zdrowie i rodzina są najważniejsze, ale dbałość o sylwetkę również miała dla nich znaczenie. Chciały podobać się sobie i czuć się dobrze w swoim ciele. Wiedziały, że to one decydują o swoim życiu i że można być szczęśliwym na wiele sposobów.

— A ja właśnie dostałam okres. Jestem opuchnięta. Zważę się z ciekawości — stwierdziła Maria.

— No, ciekawe — odparła z zainteresowaniem Asia.

— Zaraz ci napiszę — powiedziała Maria do koleżanki.

— Ok — odpowiedziała spokojnie Asia.

— Kup farbę, to te włosy możemy zrobić — zaproponowała Maria, oferując pomoc w farbowaniu włosów Asi.

— Ok, chociaż mam jeszcze tę twoją — odpowiedziała z wdzięcznością Asia.

— 83,8 kg. Nie najgorzej... Myślałam, że będzie więcej — powiedziała z ulgą Maria, zdając sobie sprawę, że opuchnięcie związane z miesiączką może wpływać na wagę.

— No, spoko nawet. Ja się nie ważę. Sporo jem ostatnio. Teraz zjadłam zupeł miso — odparła Asia. — Ona słona w cholerę... A zmieniając temat, kiedy robimy włosy? — spytała.

— Może w czwartek? Jutro robię włosy bratowej, to zjedzie z trzy godziny — odparła Maria.

— Ok — zgodziła się Asia. — Znowu jestem głodna, a dopiero co jadłam... A ty jadłaś coś? — zapytała Marię.

— Tak, owsiankę — odpowiedziała Maria.

— Ja zrobiłam pastę rybną. Zjem z bułką... eh, znowu jedzenie... — westchnęła Asia, wyrażając zniechęcenie do jedzenia.

Obie przyjaciółki często dzieliły się swoimi odczuciami dotyczącymi jedzenia. Asia ostatnio czuła się znudzona i zniechęcona jedzeniem. Maria natomiast nie ukrywała, że lubi jeść, co przyczyniało się do jej nadwagi, z którą się zmagала i doprowadzała do kompleksów. Asia również od lat miała kompleksy dotyczące swojej figury. Chociaż czasami

waga spadała do lekkiej niedowagi, nie akceptowała swoich ud i brzucha, uważając, że są grube i oblane tłuszczem.

— Zaczęłam pisać książkę wczoraj... Zaraz będę kontynuować — poinformowała Marię.

— Fajnie — ucieszyła się Maria.

— Powinam dalej gotować do aktualnej książki... Nawet mi się chce... Może coś ugotuję dzisiaj... Zrobię mielone... No i muszę zamówić policzki wieprzowe i wołowe — powiedziała.

Asia była w trakcie pisania książki kucharskiej i zaczęła już gotować potrawy, aby zrobić kolejne zdjęcia. Nie miała doświadczenia w fotografowaniu potraw, dlatego wspomagała się doświadczeniem Marii, która często umieszczała zdjęcia swoich potraw na Instagramie i Facebooku.

— Boże, przepraszam, wszystkiego najlepszego z okazji imienin — powiedziała Asia, czując się głupio, że zapomniała o imieninach Marii.

— Dziękuję — odpowiedziała z radością Maria.

— Od rana zrobiłam parę przepisów do książki... Jeszcze robię naleśniki — pochwaliła się Asia. — Ale się najadłam... A ty jak z jedzeniem? — zapytała.

— Też się najadłam trochę. Już mam z 1800 kalorii... Mam taki stres i nerwy... Masakra.

— Ja też ostatnio jestem cały czas nerwowa i jakaś zmęczona — przyznała Asia.

— Pogoda dziś męcząca. Mam takie nerwy. Masakra jakaś — powtarzała Maria.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku
Books M&D
oraz na stronę internetową
www.dorotasawicka.com.pl

Spis treści

| | |
|------------|-----|
| WSTĘP | 4 |
| ROZDZIAŁ 1 | 5 |
| ROZDZIAŁ 2 | 30 |
| ROZDZIAŁ 3 | 37 |
| ROZDZIAŁ 4 | 60 |
| ROZDZIAŁ 5 | 71 |
| ROZDZIAŁ 6 | 91 |
| ROZDZIAŁ 7 | 107 |
| ROZDZIAŁ 8 | 128 |
| ROZDZIAŁ 9 | 139 |