

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+ POD OSŁONĄ
NOCY

TEMAT NUMERU

POMALUJ MÓJ ŚWIAT

TWÓJ PSYCHOLOGICZNY
ZASÓB

IDZIESZ NA TERAPIĘ?
ZWRÓĆ UWAGĘ NA...

INNE SPOJRZENIE
NA PIENIĄDZE

JAK ESTETYKA ZMIENIA
PODEJŚCIE DO ŻYCIA

PRACA

KAPITAŁ
DLA CZŁOWIEKA,
A NIE ODWROTNIE

NEURORÓŻNORODNOŚĆ
W ZESPOLE

WOLNI OD STRESU

UNIKNAĆ
PRZEBODŹCOWANIA

PRACA Z CIAŁEM.
CALLIGRAPHY
HEALTH SYSTEM

ŚWIAT SIĘ KRĘCI, A TY ŚPISZ

RYTUAŁY W ZGODZIE
Z NATURĄ

FILMY, KTÓRE
STRASZĄ

RELACJE

MIŁOŚĆ Z GŁOWY
CZY Z SERCA?

RAZEM
ŻEBY WYPEŁNIĆ
PUSTKĘ

ZWIĄZEK
TO NIE TRANSAKCJA

ROZWÓJ

BŁĘDY
POZNAWCZE

TERAPIA
ŚRODOWISKOWA.
REALNA TROSKA

KIEDY
NA DZIECKO
SPADA HEJT



Numer w sprzedaży do 08.09.2025

nr 09 (204) wrzesień 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



beBIO
Cosmetics



NATURALNIE DOPASOWANE DO CIEBIE

Linia do pielęgnacji twarzy **Feel Your Beauty Vibes** łączy skuteczność naturalnych składników z elastycznym podejściem do pielęgnacji. Twórz własne rytuały pielęgnacyjne i dopasuj je do siebie w zależności od potrzeb skóry – rano, wieczorem, wtedy, kiedy chcesz!

bebiocosmetiqs.pl

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

JAKI KOLOR NA DZIŚ?

W redakcjach i wydawnictwach coraz mocniej czujemy oddech sztucznej inteligencji. Och, zdanie jak z powieści grozy... Pewnie dlatego, że dopiero co przeczytałam rozmowę Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk o horrorach i dreszczowcach, tych wszystkich filmach z wampirami, zombi albo całkiem realnymi, tylko bardzo złymi ludźmi. Ta rozmowa to część naszego bloku tematycznego pt. „Pod osłoną nocy”, który w skrócie można by opisać: ty śpisz, a świat się kręci. (Skądinąd zachęcam do obejrzenia „Nocy na Ziemi” Jima Jarmuscha). I nie zmieni tego żadna sztuczna inteligencja, że tak złapię z powrotem wątek, którym chcę rozpocząć numer pod hasłem „Pomaluj swój świat” – co rozumiemy jako: zobacz więcej, szerzej, nie monochromatycznie. A SI to element świata każdego z nas i na nic próby niezauważania jej. Owszem, to narzędzie inne od dotychczasowych i nie bardzo wiemy, jak się rozwinie, wciąż jednak wystarczy wyciągnąć symboliczną wtyczkę z gniazdka, żeby padła. Z drugiej strony różne urządzenia ułatwiają nam życie, więc i SI też może, prawda? Tyle że – tu przyłączam się do licznych już głosów – maszyna nie przeżyje za nas życia, nie podejmie decyzji, nie poniesie odpowiedzialności. Tym bardziej nie przytuli, kiedy smutno, ani nie powie (bo ma zadane stanie po stronie swojego użytkownika): „Ty, weź się ogarnij, nie jesteś pępkiem świata” – a i to nam czasem potrzebne.

Świat nie jest ani czarno-biały, ani różowy, ma tyle barw, że trudno nam je opisać. Zresztą opis z natury jest spóźniony wobec doświadczenia, więc po co wszystko opisywać?

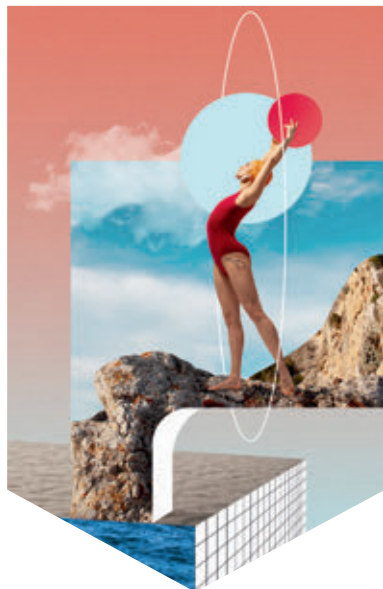
Zostawiam Was zatem, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, z doświadczaniem lata... z SENSEm, oczywiście.



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: POMALUJ SWÓJ ŚWIAT

13 Wstęp Kapitał psychologiczny

14 Widzieć więcej O rolę sztuki

w poszerzaniu percepcji
pytamy neurobiologa
prof. Wojciecha Głaca

20 Każdy ma głowę do pieniędzy

Psycholożka Sylwia Sitkowska
zachęca do zmiany przekonań

24 W gabinecie Psychoterapeuta

Adam Pater wyjaśnia,
na co zwrócić uwagę
w relacji terapeutycznej



RELACJE

30 Tu są moje granice...

A jednak warto być
elastycznym

36 Gry miłosne Partner

dziecko i partner rodzic

42 Dobry związek Gdzie

jest miłość: w głowie
czy w sercu?

46 Konstelacje rodzinne

Felieton prof. Bogdana
de Barbaro o różnych
fazach w życiu pary



PRACA

50 Cel czy środek?

Coaching filozoficzny

54 Neuroróżnorodność w zespole

Wskazówki mediatora

ROZWÓJ

58 Metoda Rola terapeutów

środowiskowych
w wychodzeniu z kryzysu

62 Hejt rówieśniczy Wsparcie

dla nastolatków

66 Błędy poznawcze Jak wyłączyć

tryb autopilota

70 Odważnie i po swojemu Mniej

sluchawek na uszach – bardziej
tu i teraz

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
studio graficzne Adriana Dziewulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszy, Agnieszka Radomska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Paweł Jankowski, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 74 Przestrzeń przyjazna ludziom** Wyzwania urbanistyczne w starzejących się społeczeństwach
- 80 Bliskość i intymność osób z ADHD** W czym trudność?

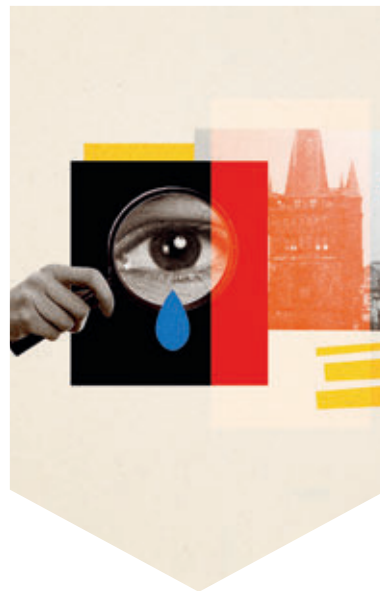
WOLNI OD STRESU

- 82 Organizm na krawędzi** Przebudźcowanie okiem psychoterapeutki
- 88 Ruch terapeutyczny** Calligraphy Health System
- 92 Zadbaj o ciało** Kolory końca lata



DODATEK: POD OSŁONĄ NOCY

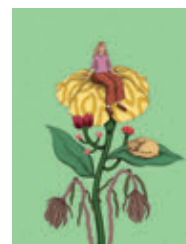
- 96 Niebo nie śpi** Wywiad z astronomką z obserwatorium Uniwersytetu Warszawskiego
- 102 Nocny marek** Co się dzieje w moim organizmie, kiedy idę spać?
- 106 W życiu jak w kinie** Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk o filmach, które straszą
- 112 W naturalnym rytmie** My, gwiazdne dzieci



ROZWÓJ PRZECZYTANIE

- 116 Wydarzenia** Dokąd jechać? Co obejrzeć?
- 118 Filmoterapia** „Paw zwyczajny”. Kim właściwie jestem?
- 122 Sztuka na peryferiach** Współczesne outsiderki
- 126 Trzy pytania do...** Katarzyny Drogiej
- 128 Książki z SENSEm** Warto przeczytać

ILUSTRACJA NA OKŁADCE
Sylvia Krachulec
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky plus 70gsm, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



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 takie 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 sprzedaż 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. Widok 8, 00-023 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 żądania 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 ukaze się **9 września 2025**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

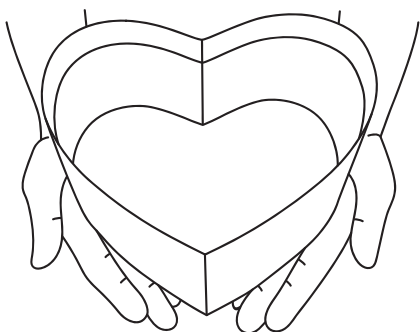
Dla mnie w nagrodę, dla innych ZA KARĘ

Naukowcy z Uniwersytetu w Nowym Jorku postanowili sprawdzić, w jaki sposób ludzie interpretują karmę, czyli wywodzące się z religii i filozofii Wschodu przekonanie, że zarówno dobre, jak i złe uczynki prędzej czy później do nas wrócą. W badaniu wzięło udział 478 Amerykanów deklarujących wiarę w karmę, których poproszono o opisanie sytuacji, w której dostrzegli jej działanie.

Analiza odpowiedzi ujawniła interesującą asymetrię: większość uczestników (86 proc.) opisywała wydarzenia, które ich samych dotknęły – częściej miały one charakter pozytywny (59 proc.) niż negatywny (41 proc.). Natomiast kiedy badani przywoływali przykłady działania karmy w stosunku do innych osób, aż 92 proc. tych relacji miało wydźwięk negatywny. Wyniki te mogą sugerować istnienie błędu poznawczego – mamy tendencję

do postrzegania karmy jako siły nagradzającej nasze dobre uczynki, a karzącej złe działania innych. Aby zweryfikować tę hipotezę, przeprowadzono zmodyfikowaną wersję badania na większej próbie. 1268 osób ze Stanów Zjednoczonych, Indii i Singapuru przydzielono losowo do jednej z dwóch grup: jedna miała opisać karmiczne doświadczenie z własnego życia, druga – sytuację, w której karma dotknęła kogoś innego. W grupie opisującej własne doświadczenia ponownie zauważono błąd poznawczy: 69 proc. badanych wskazało na pozytywne skutki działania karmy, a tylko 31 proc. na negatywne. Tymczasem w grupie opisującej cudze doświadczenia aż 82 proc. relacji dotyczyło negatywnych skutków, a tylko 18 proc. pozytywnych.

Skąd ta wyraźna asymetria? Jakie mechanizmy psychologiczne za nią stoją? To pozostaje jeszcze do zbadania. (NK) ●



*Prosiaczek zauważył,
że nawet jeśli miał bardzo małe
serce, mogło ono zawierać dość
dużą ilość wdzięczności*

Alan Alexander Milne, „Kubuś Puchatek”



Inteligencja emocjonalna inaczej

W jednym z niedawnych, szeroko zakrojonych badań sześć modeli SI poddano pięciu testom inteligencji emocjonalnej. Obejmowały one scenariusze do oceny zdolności do rozpoznawania, rozumienia, regulowania i zarządzania emocjami. Równolegle testom poddano grupę osób. Ostatecznie sztuczna inteligencja osiągnęła znacznie lepsze wyniki – średnio 82 proc. poprawnych odpowiedzi, w porównaniu do 56 proc. uzyskanych przez ludzi. W kolejnym etapie badania modele SI samodzielnie wygenerowały testy inteligencji emocjonalnej, które zostały ocenione przez ekspertów jako równie wiarygodne, jasne i realistyczne jak oryginały.

Wyniki te rodzą pytania o granice możliwości sztucznej inteligencji i skłaniają do ponownego prześmyślenia, czym właściwie jest inteligencja emocjonalna. Czy wystarczy poprawne rozpoznawanie i odtwarzanie emocji, czy też konieczne jest ich autentyczne przeżywanie? Choć LLM, czyli duże modele językowe, używane między innymi przez wirtualnych asystentów, takich jak Siri czy Alexa, wykazują imponującą skuteczność w testach zaprojektowanych dla ludzi, wciąż pozostaje otwarte pytanie, czy ich odpowiedzi wynikają z głębokiego „rozumienia”, czy jedynie z zaawansowanej symulacji. (NK) ●

Archiwum w głowie

Rezerwa poznawcza to zasób mentalny, który gromadzimy przez całe życie dzięki edukacji, aktywności fizycznej, społecznej, intelektualnej oraz ogólnemu stylowi życia. Uznaje się ją za swoisty bufor chroniący przed skutkami starzenia się mózgu i rozwojem demencji. Czy faktycznie?

Sprawdzenia, czy rezerwa poznawcza rzeczywiście wpływa na poziom zdolności poznawczych dorosłych oraz czy istnieją związki między nią a nasileniem depresji i ogólnym stanem zdrowia, podjęli się naukowcy z UMCS w Lublinie. W badaniu wzięło udział 120 osób dorosłych, które poddano ocenie funkcji poznawczych, takich jak: pamięć, myślenie abstrakcyjne, zdolności językowe i ogólna inteligencja – przy użyciu zestawu testów



psychologicznych. Równolegle oceniono poziom depresji, stan zdrowia oraz rezerwę poznawczą, mierzoną za pomocą ankiety dotyczącej aktywności życiowej uczestników. Okazało się, że osoby z wyższą rezerwą poznawczą (wyższym poziomem wykształcenia, większą aktywnością zawodową, fizyczną, społeczną, hobby i poczuciem wsparcia społecznego) osiągają lepsze

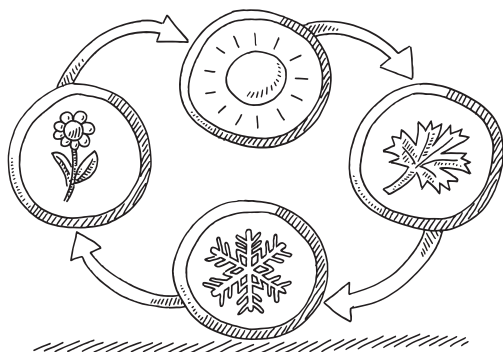
wyniki w testach poznawczych oraz wykazują mniejsze nasilenie objawów depresji. Wyższy poziom rezerwy poznawczej sprzyjał lepszej sprawności pamięci semantycznej, zdolnościom językowym i ogólnej kompetencji intelektualnej. Wnioski z badania potwierdzają, że rezerwa poznawcza chroni mózg przed starzeniem się. (NK) ●



Być cool!

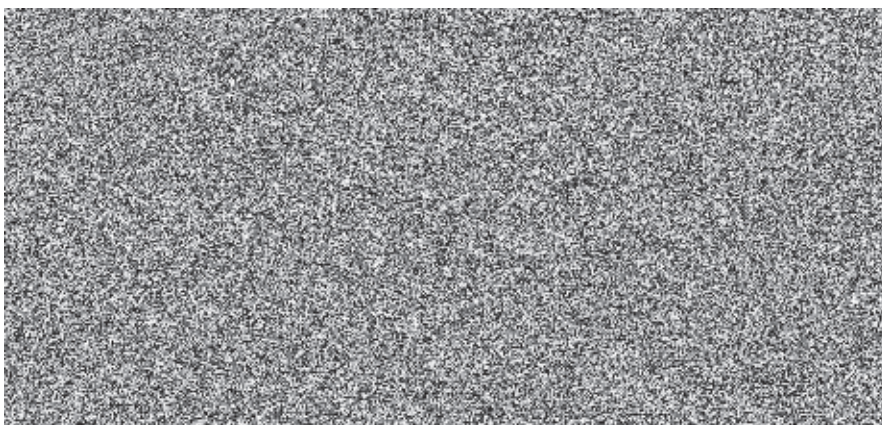
Co to właściwie znaczy? Jakie cechy charakteru łączymy z tym określeniem? Czy bycie fajnym oznacza to samo co bycie dobrym? Aby odpowiedzieć na te pytania, przebadano 5943 osoby z 13 różnych krajów, między innymi ze Stanów Zjednoczonych, Chin, Nigerii i Korei Południowej. Zbieranie wystarczającej ilości danych zajęło prawie pięć lat. Wyniki pokazały, że osoby określane jako *cool* są postrzegane jako bardziej ekstrawertyczne, hedonistyczne, silne, żądne przygód, otwarte i autonomiczne. Z kolei osoby uznawane za dobre są częściej opisywane jako konformistyczne, tradycyjne, nastawione na bezpieczeństwo, ciepłe i ugodowe. Ten wzorzec był stabilny we wszystkich badanych krajach, co sugeruje, że znaczenie słowa „fajny” skryształizowało się wokół podobnego zestawu wartości i cech.

Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, że w badaniu nie tłumaczono słowa *cool* na języki ojczyste uczestników – angielska wersja funkcjonuje autonomicznie, również w Polsce mówimy, że „ktoś jest *cool*”. Można przypuszczać, że znaczenie tego słowa jest silnie zakorzenione w kontekście zachodniej kultury, zwłaszcza hollywoodzkiego indywidualizmu, i z tym właśnie kojarzy się badany. (NK) ●



Kocham granice. Sierpień jest granicą między latem a jesienią; to najpiękniejszy miesiąc, jaki znam

Tove Jansson



Terapia wodą

W 2022 roku badacze uznanego uniwersytetu publicznego w Pekinie Beijing Normal University przeanalizowali 18 badań pod kątem tego, jak aqua aerobik i pływanie (na trzech poziomach: nauka, trening do zawodów, pływanie rekreacyjne) wpływają na nasz nastrój i odczuwanie lęku. Okazało się, że gimnastyka w wodzie może być szczególnie skuteczna w redukcji stanów lękowych – efekty są lepsze niż przy ćwiczeniach aerobowych, medytacji czy tradycyjnej gimnastyce chińskiej (*qigong*). Dodatkowo, więcej korzyści dla zdrowia

psychicznego przynoszą ćwiczenia o niskiej intensywności. Być może to dlatego, że sprzyja ona relaksowi.

Z badania Polskiej Organizacji Turystycznej z czerwca 2025 roku wynika, że właśnie relaks i wypoczynek są dla nas najważniejsze podczas wakacyjnego wyjazdu. Dokąd jedziemy? W pierwszej kolejności nad morze, a jeśli dodamy do tego amatorów jezior, to przynajmniej część swoich urlopów połowa Polaków spędza nad wodą. Być może intuicyjnie wiemy, ile dobrego wynika nawet z rekreacyjnego pluskania się w wodzie. ●

Z pamiętnika dwudziestolatki

Magiczny koncert otwarcia, na którym Vinicius Cantuária zabrał nas do Rio, muzyczni goście z Reunionu, Argentyny czy Maroka, pierwsza w historii Globaltiki nagroda za wybitne osiągnięcia, którą odebrał Boban Marković, tańce do samego rana, a potem wyprawa na koncert Sutari, zagrany w blasku wschodzącego słońca na moło w Orłowie – Globaltica nie mogłaby sobie wyobrazić lepszych urodzin. Goście też dopisali – to była zdecydowanie największa pod względem frekwencyjnym edycja w historii festiwalu. Efekty? Energia i siła do pracy przez kolejny rok oraz poczucie wdzięczności.

20. edycja multidyscyplinarnego festiwalu Globaltica odbyła się w dniach 17-20 lipca w Gdyni, współpraca reklamowa



Smartfon bierze wszystko

- Przeciętny Polak marnuje jeden weekend w miesiącu na kompulsywnym scrollowaniu.
- **47% Polaków** traci poczucie czasu podczas scrollowania, a po zakończeniu odczuwają jego negatywne skutki (mniejsza produktywność, zmęczenie, poirytowanie).
- **1 na 10 Polaków** przyznał, że wybrał korzystanie ze smartfona zamiast intymnej bliskości ze swoim partnerem lub partnerką.

Źródło: badanie przeprowadzone przez firmę badawczą OnePoll w czerwcu 2025

Zafiksowani na punkcie diety

Choć wybór diety odgrywa istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej, nadmierna koncentracja na sposobie odżywiania może prowadzić do poważnych zaburzeń. Obecnie trwają prace badawcze nad ustaleniem kryteriów diagnostycznych oraz ewentualnym włączeniem do oficjalnych klasyfikacji zaburzeń psychicznych nowej jednostki: ortoreksji nerwowej, definiowanej jako obsesyjna troska o wybory żywieniowe oraz restrykcyjne unikanie pokarmów subiektywnie uznawanych za niezdrowe.

Autorką pierwszej na świecie naukowej monografii poświęconej ortoreksji, opublikowanej przez Cambridge University Press, jest profesor Anna Brytek-Matera. Jak podkreśla badaczka, ortoreksja znacząco zaburza codzienne funkcjonowanie osób nią dotkniętych. Nie chodzi tu wyłącznie o uważność i troskę o zdrowe odżywianie; problem pojawia się w momencie, gdy dążenie do zdrowej diety przybiera formę patologicznej obsesji, upośledzając funkcjonowanie w innych sferach życia.

Osoby cierpiące na ortoreksję mogą odczuwać silny lęk przed spożyciem produktów uznanych za niezdrowe, spędzać nadmiernie dużo czasu na analizowaniu składów żywności, a w sytuacji zjedzenia „zakazanego” produktu – doświadczać intensywnego poczucia winy oraz natrętnych, negatywnych myśli na swój temat. Tak silna



koncentracja na jednym obszarze życia może prowadzić do obniżenia nastroju, izolacji społecznej, a także zwiększać ryzyko wystąpienia innych zaburzeń psychicznych. Z przeglądu literatury przedmiotu wynika, że ortoreksja często wiąże się z wysokim poziomem perfekcjonizmu, silną potrzebą kontroli oraz internalizacją ideału szczupłej sylwetki, promowanego w mediach społecznościowych.

Profesor Brytek-Matera podkreśla konieczność prowadzenia dalszych badań – zarówno jakościowych, jak i ilościowych – które pozwolą na precyzyjniejsze określenie kryteriów diagnostycznych ortoreksji. To z kolei umożliwi wyraźne odróżnienie tego zaburzenia od pokrewnych jednostek, takich jak anoreksja. (NK) ●

Kostiumy kąpielowe dla kobiet aktywnych, które cenią nie tylko klasyczny styl, ale i wygodę. Szybkoschnące materiały dają komfort, kiedy surfujesz, biegasz po plaży albo zwyczajnie relaksujesz się w wodzie. Kolekcja jest dostępna w różnych fasonach i kolorach.

g y m b e a m . p l

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA



wolni od stresu

edycja czwarta

ŚCIEŻKI DOBROSTANU

Jak żyć w zdrowiu i harmonii? Dobrostan to stan, który obejmuje różne sfery naszego życia: fizyczną, psychiczną, emocjonalną, duchową, ale też społeczną i zawodową. Dobrostan nie jest stanem idealnym, który da się osiągnąć raz na zawsze. To codzienna praktyka, która wymaga uważności, akceptacji siebie i otwartości na zmiany. To proces ciągłego oswajania wyzwań, trudów, ale też radości z pozytywnych aspektów naszego życia.

Będziemy o tym mówić podczas 4. edycji konferencji „Wolni od stresu”.

Udział w niej potwierdzili:



Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Wykładowczyni na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło”, a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, odważna i dowcipna, ale też szczerza do bólu.

Temat: Porównywanie się z innymi – pułapka niskiej samooceny.

Sylwia Sitkowska

Psycholożka i psychoterapeutka. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie SWPS, Szkołę Terapii Poznawczej i Behawioralnej w CBT EDU, kurs pomocy psychologicznej w Ośrodku INTRA, szkolenie z terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz wiele innych szkoleń.

Temat: Solo czy w związku? Najważniejsze, że w zgodzie ze sobą.



Prof. dr hab. n. med. Jan Lubiński

Najwyżej cytowany w świecie spośród polskich genetyków onkologów. W 1992 roku założył Ośrodek Nowotworów Dziedzicznych PUM. W 2003 roku został kierownikiem Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych. Został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Temat: Jak zapobiegać rakowi? Genetyczne i środowiskowe czynniki profilaktyki i leczenia nowotworów.

27 WRZEŚNIA 2025
SOBOTA **GODZ. 9-19**

WARSZAWA VIZJA PARK
UL. OKOPOWA 59

PARTNERZY:

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

NOROSAN



SOLAR

storytel



Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Karolina Skonieczna-Żydecka

Uznana ekspertka w dziedzinie mikrobioty jelitowej i jej wpływu na zdrowie człowieka, zwłaszcza w kontekście osi mózgowo-jelitowej oraz zdrowia psychicznego. Jest prodziekanem Wydziału Nauk o Zdrowiu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz kierownikiem Zakładu Badań Biochemicznych.

Temat: Dieta wspierająca pracę mózgu i jako narzędzie modulacji mikrobioty.

Socjolożki.pl, czyli Dorota Peretiatkowicz i Katarzyna Krzywicka

Od ponad 25 lat zajmują się badaniami rynku, pokazując i tłumacząc zjawiska społeczne oraz inspirując do zmiany. Prywatnie przyjaciółki i partnerki w biznesie.

Temat: Czy praca jest wartością? Jak pracować, żeby się nie wypalić?



Joanna Zboch

Triathlonistka, dyrektorka generalna Estée Lauder Companies na Europę Środkową, zarządza działalnością firmy w 19 krajach. Portfolio marek firmy obejmuje m.in.: Aveda, Bobbi Brown, Clinique, Dr. Jart+, Frederic Malle, Estée Lauder, Jo Malone London, Kilian Paris, La Mer, MAC Cosmetics, Origins i Tom Ford.

Temat: Sport daje mi siłę i spokój.

Marzena Barszcz

Psychoterapeutka, psychoedukatorka. Specjalistka analizy bioenergetycznej. Założycielka Instytutu Analizy Bioenergetycznej w Warszawie. Autorka książki „Psychoterapia przez ciało. Współczesna analiza bioenergetyczna w praktyce”. Popularyzatorka wiedzy o psychosomatyce.

Temat: Nie tylko trauma – codzienne napięcia, które niszczą nasz dobrostan.



Szczegółowa agenda czwartej edycji „Wolni od stresu” już wkrótce na www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadlo

390 zł

CENA OBOWIĄZUJE
DO 02.09.2025

W cenie biletu: udział w wydarzeniu,
lunch oraz przerwy kawowe.



KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl