

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

+

sens

TEMAT NUMERU

KIEDY SIADA CI PSYCHE

„ZWYKŁY” KRYZYS
CZY STAN
ALARMOWY?

PSYCHODELIKI
W LECZENIU.
STAN WIEDZY NA DZIŚ

PODEJŚCIE
TERAPEUTYCZNE
DO ZABURZEŃ

NA STYKU CIAŁA,
EMOCJI I STYLU ŻYCIA

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

„ZAPISKI
ŚMIERTELNIKA”.
O MĘŻCZYZNACH
DLA KOBIET

„ŻYCIE JEST PIĘKNE”.
JAK PRZEŻYĆ,
GDY ŚWIAT ZWARIOWAŁ

SKĄD SIĘ BIORĄ TRENDY

SYGNAŁY ZMIAN.
JAK POŁĄCZYĆ
KROPKI?

WYSYP NOWYCH SŁÓW

MODA NA KOREĘ

PIELĘGNACJA
OPARTA
NA DOWODACH

ROZWÓJ

TU I TERAZ. INNE
PERSPEKTYWY TEŻ SĄ
POTRZEBNE

SMUTEK W CAŁYM
SWOIM BOGACTWIE

MOJA HISTORIA.
ZBYT WESOŁA, BY BYĆ
OFIARĄ PRZEMOCY

RELACJE

W CO GRAMY?

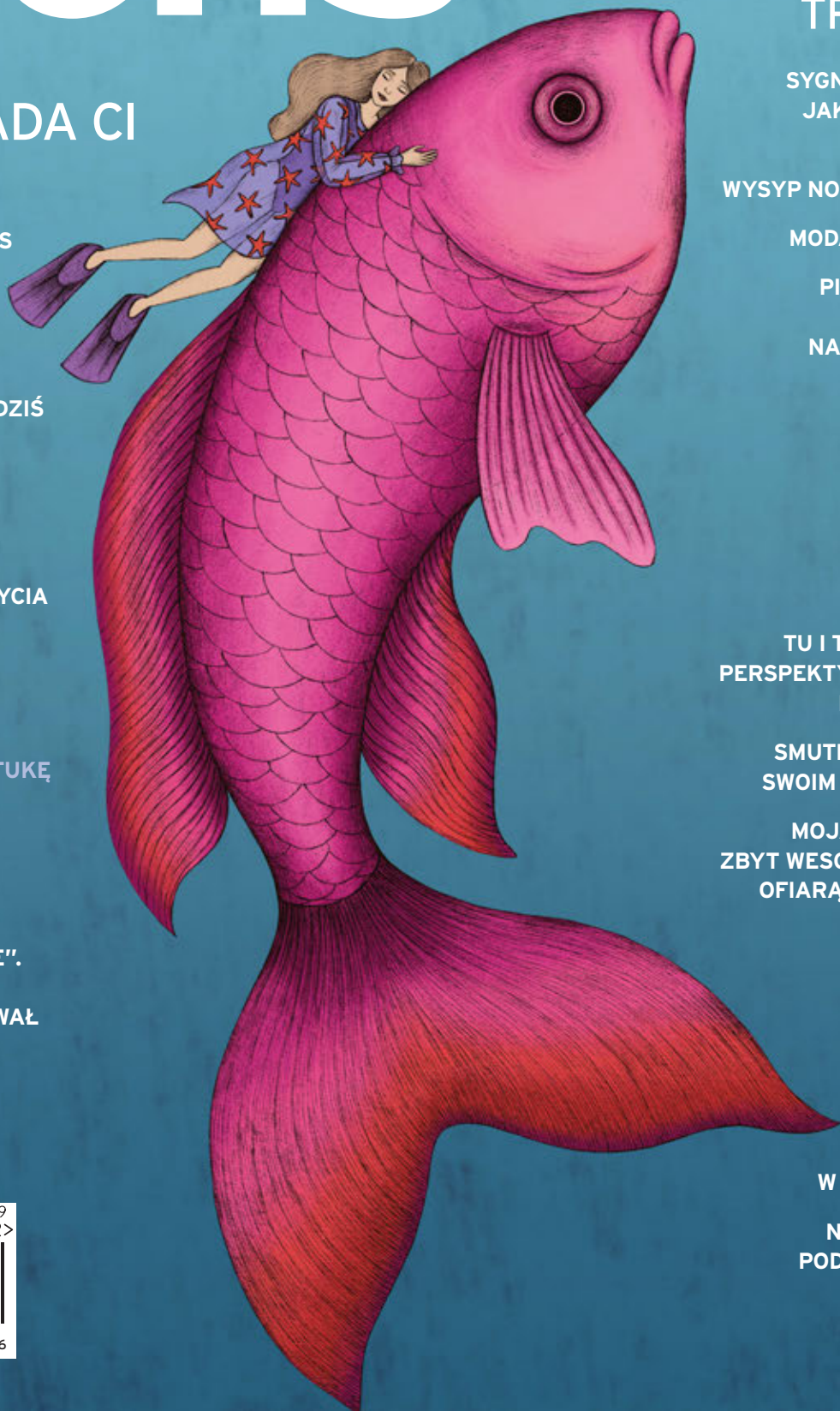
NARZEKANIE
POD KONTROLĄ

nr 02 (210) luty 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 09.02.2026





NOWOŚĆ!

sens.

z bezpłatną dostawą przez



ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ✓ **20% taniej** niż w punktach sprzedaży prasy
- ✓ **Darmowa dostawa** przez cały okres prenumeraty
- ✓ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ✓ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ✓ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ✓ Możliwość rezygnacji w każdej chwili



JUŻ DZIŚ ZAPRENUMERUJ
DRUKOWANY „SENS”
PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

TYLE SIĘ DZIAŁO

Rok temu pisałam o zabawie w TOP 10, czyli wybieranie najważniejszych wydarzeń mijającego roku. Tym razem zabawiliśmy się całą redakcją i oto nasza kolegiennie przygotowana lista TOP 10 SENS 2025 (kolejność prawie chronologiczna):

- Premiera książki „Szczęścia można się nauczyć”, czyli zbioru wywiadów, które Agnieszka Radomska przeprowadziła z Ewą Woydyło
- Indywidualna wystawa ilustracji Adriany Dziewulskiej pod tytułem „Po co rysować emocje?”
- Nasz 200. numer z czterema okładkami!
- Inauguracja rubryki *beauty* z autorskimi sesjami fotograficznymi Katarzyny Miśkowiec
- Adopcja psa Zenka (patrz wstępniak w wydaniu sierpniowym)
- Nowa ilustratorka okładek – Sylwia Krachulec
- Dużo inspirujących rozmów na łamach
- Felietony ekspertek w każdym wydaniu
- Współpracownicy, na których zawsze można liczyć
- NIEUSTAJĄCO WSPANIAŁE CZYTELNICZKI I WSPANIAŁI CZYTELNICY

Jest za co być wdzięcznym, a to przecież tylko wybrana dziesiątka!

Dobrego roku nam wszystkim!



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KIEDY SIADA CI PSYCHE

14 Jedenaste: nie zwlekaj!

Psychiatra Joanna Adamiak
uwrażliwia na stany, które
mogą zwiastować kryzys

18 No to trzeba mnie naprawić

O zmianie w postawach
pacjentów mówią prof.
Agnieszka Mastalerz-Migas
i dr hab. Sławomir Murawiec

24 Psychodeliki Stan wiedzy na dziś

podsumowuje dr Jacek Dębiec

30 Szkodliwe etykietowanie

Zaburzenie borderline
z perspektywy jungistów



RELACJE

36 Narzekanie Nawyk

czy ułomne narzędzie
samoregulacji?

40 Ale o co właściwie chodzi?

Komunikacja oparta na
grach, a nie na szukaniu
porozumienia



ROZWÓJ

44 Perspektywy czasowe

Dobrze być tu i teraz, ale
warto też czerpać z przeszłości
i wybiegać myślami
w przyszłość

50 Emocje Przez smutek

ku szczęściu

54 Moja historia Dziewczynka,

której nie złała przemoc

60 Dobre miejsca dla wrażliwych

Felieton Urszuli Sołtys-Pary

62 Moralność, a co to takiego?

Coaching filozoficzny

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 Dzielulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Lilianna Kiejzik, Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek

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 Florczuk-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 P/mint Sp. z o.o.

PRENUMERATA

Wydania drukowane: prenumerata24.pl

Biurowie obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

tel. 513 129 995 w dni robocze

w godz. 9.00-14.00

Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



COACHING RODZICIELSKI

66 Im szybciej, tym lepiej

Korzyści z wczesnej terapii
w spektrum autyzmu

70 Przemoc rówieśnicza

Wiele
da się zrobić – nie zostawiamy
dziecka samego



WOLNI OD STRESU

76 Wiele warstw zmiany

Menopauza
w ujęciu filozofii psychiatrii

80 Bliżej natury

Żebyśmy mogli
zostać we własnym domu

DODATEK: SKĄD SIĘ BIORĄ TRENDY

88 Strumyk, który staje się rzeką

Metaforę wyjaśnia analityczka
sygnałów zmian Zuzanna Skalska

94 Na skróty czy z potrzeby?

O roli nowych słów mówi
językoznawczyni
dr Małgorzata Majewska

100 Ze znakiem K O fenomen

koreańskiej fali pytamy
prof. Marcina Jacobiego

106 Subtelnie i z szacunkiem

Przegląd trendów beauty
w pielęgnacji skóry



ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

113 Aktualności kulturalne

Jakie filmy i wystawy zobaczyć

116 Przewodnik po męskich emocjach

Z Maciejem
Żakiem rozmawiamy o filmie
„Zapiski śmiertelnika”

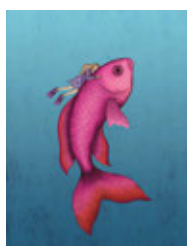
120 Filmoterapia

„Życie jest piękne” okiem
psychologa Pawła Drożdźki

126 Trzy pytania do... Alice Vincent

128 Książki z SENSEm

Lektury na początek roku



ILUSTRACJA
Sylvia Krachulec
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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

leipa passion
process
technology

EBIA WYDAWŃCÓW PRASY

WYDAWCA

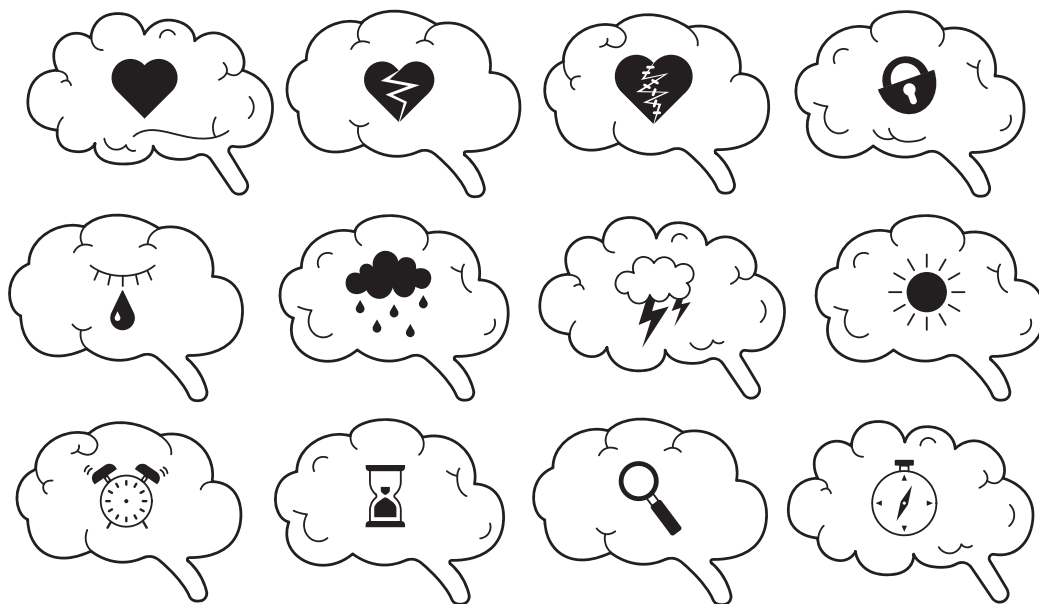
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów
i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania,
adaptacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów.
Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materia-
łów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność
w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo
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 do-
zwolonego 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 cza-
sopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce
jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpo-
wiedzialnością prawną.
Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą
przetwarzane na następujących zasadach: **Admini-
strator 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. **Pod-
stawy 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 administ-
ratora. **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 prze-
twarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu
nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu da-
nych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.**
Następny SENS ukaże się **10 lutego 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens

Ryzykowne kombinacje



Najnowsze badania nad chorobą afektywną dwubiegunową (ChAD) sugerują, że analiza osobowości pacjentów może pomóc w prognozowaniu przebiegu choroby i spersonalizowaniu leczenia.

Wcześniej skupiano się na pojedynczych cechach osobowości – jak neurotyczność. Teraz naukowcy z Uniwersytetu Michigan wzięli na warsztat kombinacje cech osobowości, inaczej: style osobowości. W dwóch rozłożonych w czasie badaniach wykorzystano dane ponad 2500 osób z diagnozą ChAD, które wypełniły kwestionariusze pozwalające ocenić pięć głównych cech osobowości i ich połączenia w różne style.

Analiza wykazała, że niektóre konfiguracje osobowości zwiększają ryzyko

depresji i gorszego funkcjonowania, podczas gdy inne działają ochronnie. Kluczowe było proporcjonalne zestawienie kombinacji cech stanowiących ryzyko i kombinacji cech działających ochronnie – im większa przewaga tych obarczonych ryzykiem, tym większa szansa na pogorszenie stanu pacjenta.

Wyniki obu badań były spójne, co wspiera pogląd, że cechy osobowości mogą być mierzalnym i skutecznym predyktorem przebiegu choroby. Być może już wkrótce będzie można wykorzystywać testy osobowości w praktyce klinicznej, żeby zidentyfikować pacjentów szczególnie zagrożonych, zaplanować leczenie i ukierunkować interwencje psychoterapeutyczne. ●



Dobry pretekst

- Wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji.
- Opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia.

Źródło: badanie przeprowadzone przez YouGov Plc na zlecenie firmy Mars



Niech ktoś to wyłączy!

Niedawno opublikowano wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Ohio dotyczące wpływu muzyki na osoby wykonujące pracę. W eksperymencie online uczestnicy słuchali różnych rodzajów muzyki – niektóre utwory były zgodne z ich preferencjami, inne nie. Po każdym odsłuchu oceniali oni swoje samopoczucie, poziom zmęczenia poznawczego oraz skłonność do zachowań pomocnych lub unikających w pracy. W drugim, trzytygodniowym badaniu terenowym, pracownicy raportowali kilka razy dziennie, jaka muzyka grała w ich miejscu pracy, czy im odpowiadała oraz jak czuli się i zachowywali w ciągu dnia.

Dzięki temu – to tak zwana metodologia prób-kowania doświadczeń – naukowcy mogli obserwować, jak niedopasowana muzyka wpływa na ludzi w realnym środowisku pracy, a nie tylko w laboratorium.

Wyniki obu badań pokazały spójny obraz: kiedy muzyka nie odpowiada gustowi pracowników, pogarsza się ich nastrój i zwiększa wyczerpanie umysłowe, co prowadzi do mniejszej aktywności prospołecznej oraz większej liczby zachowań nieproduktywnych. Co więcej, najbardziej odczuwają to osoby wrażliwe na bodźce z otoczenia, które mają trudności z filtrowaniem rozpraszających dźwięków. ●

Ładunek dodatni, ładunek ujemny



Słowa niosą nie tylko informacje, lecz także silny ładunek emocjonalny. Intuicyjnie czujemy różnicę między słowem negatywnym, takim jak „piekło”, pozytywnym, jak „życzliwość”, a całkowicie neutralnym, jak „krzesło”. Ale czy pojedyncze słowa mogą wywoływać mierzalne, chemiczne reakcje?

Odpowiedzi na to pytanie szukali naukowcy z Virginia Tech, prowadząc eksperyment, w którym rejestrowali w czasie rzeczywistym zmiany neurochemiczne w różnych obszarach mózgu podczas prezentacji słów o zróżnicowanym zabarwieniu emocjonalnym. Dotychczas wiedzieliśmy, że słowa aktywują obszary mózgu związane z językiem i emocjami, jednak to badanie pokazuje coś więcej. Słowa o różnej walencji emocjonalnej (czyli dające

przyjemne albo nieprzyjemne odczucie) wywoływały natychmiastowe zmiany poziomu neuromodulatorów, takich jak dopamina, serotonina czy noradrenalina, które wpływają na nastrój, uwagę i emocje. Co więcej, różne typy słów uruchamiają odmienne kombinacje neuromodulatorów, a reakcje te zależą od miejsca w mózgu.

Oznacza to, że przetwarzanie emocjonalnego znaczenia słów jest wyjątkowo złożone i głęboko zakorzenione w naszej biologii. Wyniki sugerują, że język emocjonalny wywołuje realne, fizjologiczne procesy w mózgu, które mogą wpływać na to, jak się czujemy, na czym skupiamy uwagę i jak interpretujemy otaczające nas komunikaty. To, jakich słów używamy – mówiąc do innych czy do samych siebie – ma więc w świetle badań niebagatelne znaczenie. ●

*Głęboko nabrałam powietrza w płuca
i wsłuchiwałam się w znajomy rytm mo-
jego serca. Je-stem, je-stem, je-stem.*

„Szklany kloz”, Sylvia Plath



Zobaczyć światło w tunelu

Naukowcy z Uniwersytetu Ohio postanowili sprawdzić, jak różne sposoby przedstawiania zaburzeń psychicznych – jako trudnych do zmiany lub możliwych do leczenia – wpływają na przekonania młodych dorosłych o własnej zdolności radzenia sobie z depresją i lękiem.

W badaniu wzięło udział 322 studentów, którzy zostali losowo przydzieleni do jednej z trzech grup: czytali tweety przedstawiające zaburzenia psychiczne jako trwałe i niezmienne, jako elastyczne, podatne na leczenie, lub tweety w ogóle niezwiązane z tematem zdrowia psychicznego. Następnie uczestnicy byli pytani o przekonania na temat tego, jak długo utrzymują się depresja i lęk, o skuteczność ich leczenia oraz w jakim stopniu ludzie mają kontrolę nad procesem wychodzenia z zaburzeń psychicznych. Okazało się, że osoby, które zetknęły się z komunikacją w duchu nastawienia na rozwój (ang. *growth mindset*), miały mniej pesymistyczne poglądy na temat zdolności do zmniejszania objawów depresji i lęku, a same objawy postrzegały jako mniej wrodzone i trwałe.

Wyniki sugerują, że odpowiednio sformułowane treści w mediach społecznościowych mogą wspierać wiarę w możliwość poprawy zdrowia psychicznego i zachęcać do poszukiwania pomocy. To otwiera nowe możliwości wykorzystania popularnych platform do promocji edukacji psychologicznej oraz pozytywnych przekonań o leczeniu zaburzeń psychicznych. ●



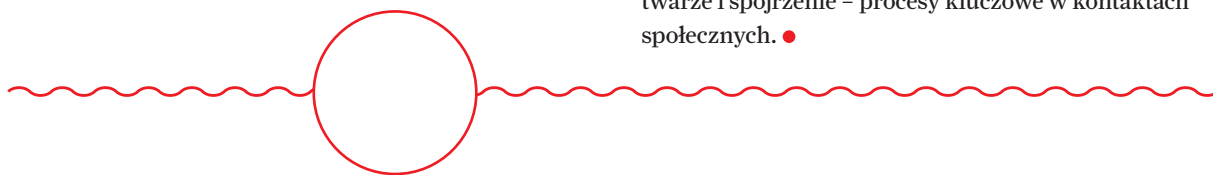
Pod nadzorem



Być obserwowanym jest dziś tak naturalne, że czasami o tym zapominamy. A jednak mocno wpływa to na całe nasze zachowanie. Dotychczas sprawdzano przede wszystkim świadome i kontrolowane działania, takie jak jakość pracy, zachowania naruszające prawo czy gotowość do udzielenia pomocy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Sydney postanowili natomiast sprawdzić, jak przekonanie, że jesteśmy obserwowani, oddziałuje na procesy automatyczne, i zbadali wrodzoną i mimowolną funkcję percepcji, jaką jest zdolność świadomego rozpoznawania twarzy. Okazało się, że uczestnicy, którzy wiedzieli, że są obserwowani przez kamerę, szybciej wykrywali twarze niż osoby z grupy kontrolnej, podczas gdy wykrywanie neutralnych obiektów nie zmieniło się.

Oznacza to, że bycie obserwowanym nie zwiększa ogólnej czujności, lecz selektywnie wzmacnia przetwarzanie bodźców społecznie istotnych. Badacze tłumaczą to tym, że świadomość obecności innych osób aktywuje mechanizmy uwagi skierowane na twarze i spojrzenie – procesy kluczowe w kontaktach społecznych. ●



Otoczając nas rośliny poprzez powtarzający się cykl kwitnienia i więdnienia uczą nas, że w życiu nie liczą się wielkie zachwyty ani estetyka. To powietrze, woda i światło są ważne. Z okazji nowego roku życzę nam wszystkim, by to zielone podejście do życia z nami zostało i byśmy nawet w najtrudniejszych momentach mieli odwagę dumnie spoglądać na każde drzewo i każdy liść na naszej drodze.



„Rok wśród kwiatów”, Kim Keum Hee



Obfitość doświadczeń

Presilenie wiosenne jest momentem szczególnym. Dla naszych słowiańskich przodków był to czas rytuałów, które miały zapewnić im przychylność natury. Od tego zależało przetrwanie. Dziś również możemy czerpać z tej tradycji i otwierać się na nowe. 17 marca w hotelu Zamek Janów Podlaski rozpocznie się Festiwal Tantry w Polsce. Wydarzenie potrwa do 22 marca. Co cię czeka?

- **Wewnętrzna podróż z tantrycznymi przewodnikami.** Cały proces i przebieg warsztatów jest starannie przygotowany i prowadzony przez zespół ekspertów, którzy mają długoletnie doświadczenie oraz wiedzę w zakresie tantry.

- **Transformacja.** Poprzez pracę z ciałem, umysłem, duszą, emocjami, przekonaniami oraz aspektami żeńskimi i męskimi (jin-jang).

Poland Tantra Festival, 17-22 marca 2026

Zamek Janów Podlaski, tantrafestivalpoland.com; współpraca reklamowa



Z ODWAGĄ

ŻYCIE ZGODNE Z TYM, CO DLA NAS NAPRAWDĘ WAŻNE, CZĘSTO WYMAGA ODWAGI. JAK ZNAJDOWAĆ W SOBIE SIŁĘ DO PRAWDY I PRAKTYKOWANIA SWOICH WARTOŚCI MIMO LĘKU I WĄTPLIWOŚCI? UCZYLIŚMY SIĘ TEGO PODCZAS „WOLNYCH OD STRESU”, 29 LISTOPADA.

Piąta edycja „Wolnych od stresu” za nami. Tym razem hasłem przewodnim konferencji była odwaga, która jest ważnym elementem dobrego, spełnionego życia. Jak zauważa Brené Brown, amerykańska psycholożka i badaczka z Uniwersytetu Houston, odważne życie nie polega na wielkich gestach, ale na codziennych wyborach zgodnych z naszym systemem wartości i przekonań. W odwadze nie chodzi o brawurę, lecz o decyzję, by postępować w harmonii ze sobą nawet wtedy, gdy wiąże się to z ryzykiem, krytyką, niewygodą czy stratą.

To gotowość, by działać mimo strachu i niepewności. Podczas konferencji rozważaliśmy temat odwagi w różnych ujęciach: psychologicznym, społecznym, rodzinnym, zawodowym, a nawet zdrowotnym. Prelegentami podczas listopadowej konferencji byli: Joanna Chmura, Katarzyna Butowtt, Irena Eris, Ewa Woydyłło, Mariusz Szczygieł, Marta Niedźwiecka, Katarzyna Bosacka i Tadeusz Oleszczuk. Oprócz wykładów nie zabrakło ciekawych pytań, dyskusji oraz interesujących przemyśleń uczestników. To był dzień pełen inspiracji.



1. Audytorium w Kampusie Vizja Park było wypełnione po brzegi od pierwszego do ostatniego wykładu. Online było z nami również kilkuset uczestników z całej Polski. 2. Katarzyna Bosacka mówiła o swojej drugiej lepszej połowie życia i wychodzeniu z życiowego zakrętu. 3. „Wartości jako życiowa busola. Po co być odważnym i dlaczego to boli?” – wykład Marty Niedźwieckiej. 4. Mariusz Szczygieł z dziennikarką Beatą Białą i Beatą Tadłą, prowadzącą wydarzenie. 5. Wykład Joanny Chmury otworzył konferencję i poruszył do łez wielu uczestników. 6. Dr Tadeusz Oleszczuk w rozmowie z dziennikarką Moniką Sobień-Górką o tym, jak nauczyć się czytać sygnały z ciała dotyczące zdrowia. 7. Ewa Woydyłło mówiła, jak odnaleźć w życiu szczęście. 8. Partnerem wydarzenia była marka LogosTour Biuro Turystyki ZNP. 9. Magda Rosłaniec, redaktorka merytoryczna konferencji „Wolni od stresu”. 10. Dr Irena Eris z Sandrą Szulc (z prawej) i Katarzyną Szymkiewicz (z lewej) z Hotelu SPA Dr Irena Eris oraz Justyną Ogłodzińską, dyrektorką promocji Wydawnictwa Zwierciadło. 11. Katarzyna Butowt z dziennikarką Aliną Gutek. Temat rozmowy: „Święta rodzina, cicha przemoc – o czym wciąż boimy się mówić”. 12. Dr Irena Eris w rozmowie z redaktorką naczelną „Zwierciadła” Joanną Olekszyk. Kwiatowe dekoracje zapewniła pocztakwiatowa.pl. 13. Partnerem wydarzenia był Storytel, który podarował wszystkim uczestnikom darmowy dostęp do audiobooków na 50 dni. 14. Strefa sprzedaży książek, w której prelegenci podpisywali publikacje.



Naszymi partnerami byli:

ZAREZERWUJ SOBIE TERMIN

14 marca odbędzie się szósta edycja „Wolnych od stresu”. Bądź z nami! Tematem przewodnim konferencji będzie **DOBRA ENERGIA** – czyli skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie. Program i szczegóły wydarzenia już wkrótce.