

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca



POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

TEMAT NUMERU

Z KOBIECEJ STRONY

PŁEĆ W JĘZYKU.
NIE TYLKO FEMINATYWY

HILDEGARDA Z BINGEN.
MNISZKA, KTÓREJ
KŁANIAŁI SIĘ BISKUPI

KOBIECOŚĆ WEDŁUG
PSYCHOANALITYKÓW

ODRZUCONE PRZEZ OJCA
W FILMIE
„WARTOŚĆ SENTYMENTALNA”

RELACJE

INSPIRACJE NA DOBRY
ZWIĄZEK

WSPÓŁPRACA
BEZ OCENIANIA

CZY TO JUŻ PRZEMOC?

ROZWÓJ

PIK POZNAWCZY
PRZYCHODZI KOŁO
PIĘDZIESIĄTKI

ZETKI SKRZYWDZONE
SEJFETYZMEM

nr 03 (211) marzec 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 09.03.2026

KULTURY PLEMIENNE.
LEKCJE NA DZISIEJSZE CZASY

AUTENTYCZNOŚĆ
A SAMOPOZNANIE

BLIŻEJ NATURY.
DBAJMY O OWADY

UZAŁEŻNIENIA

KIEDY INWESTYCJE
ROBIĄ SIĘ RYZYKOWNE

NAĆPANY
ŚWIAT MŁODYCH

ZDROWIE

SEN BEZ PROSZKÓW

INSTRUKCJA
OBSŁUGI ORGANIZMU



**OCZYSZCZANIE,
KTÓRE PIELEGNUJE
I REGENERUJE.**

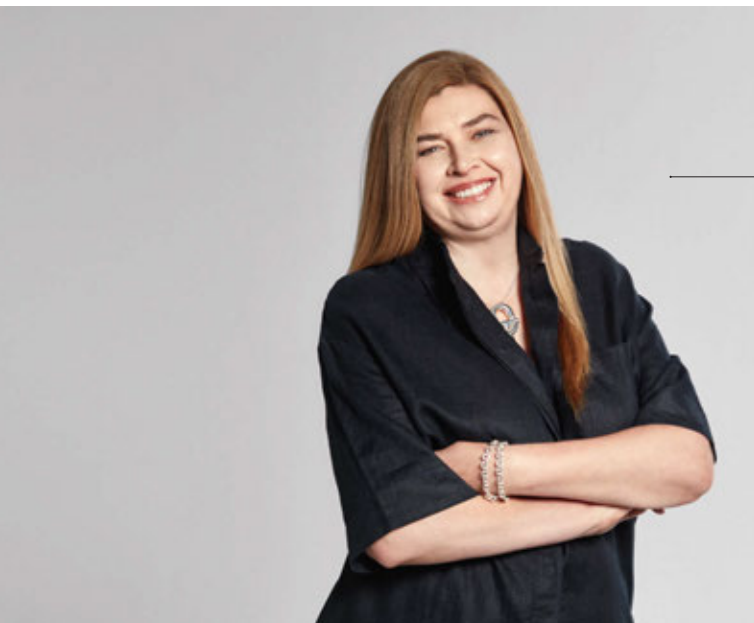
veoli
botanica



**15 PRODUKTÓW,
5 POTRZEB SKÓRY,
1 FILOZOFIA.**

Odkryj receptury o skuteczności udowodnionej badaniami, bogate w naturalne oleje, ceramidy, witaminy oraz bioaktywne ekstrakty roślinne i delikatnych konsystencjach, które zmieniają codzienną rutynę w przyjemny rytuał pielęgnacyjny.

www.veolibotanica.pl



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

ZGODA NA NIEZNANE

Zuzanna Skalska, z którą rozmawiałam w ostatnim numerze SENSu, zachęciła mnie do przeczytania książki Elanor Boekholt-O'Sullivan, która jako pierwsza kobieta w Holandii została najpierw dwu-, a potem trzygwiazdkowym generałem. Pisze w niej o zarządzaniu przez... wrażliwość. Dzięki Brené Brown wiemy już od jakiegoś czasu, że wrażliwość to nie słabość, ale odwaga, jednak ten przekaz dość opornie idzie w świat. Może głos żołnierki, której przecież trudno zarzucić brak odwagi, rozniesie się bardziej. Ale właściwie to chcę pisać o czymś innym, a mianowicie o kobiecości – w końcu wydanie marcowe zobowiązuje.

Czego chce kobieta? – pytamy za Zygmuntem Freudem. On sam odpowiedzi na to pytanie nie znalazł,

ale psychoanalityk Marcin Piotrowski podsuwa nam propozycje Jacques'a Lacana, dopracowane przez jedną z jego uczennic, Colette Soler. „Kobiecość to sposób obejmowania nieświadomego, ale nie poprzez kontrolę czy walkę o równouprawnienie, lecz poprzez zgodę na to, co nieznane i niespełnione. Kobiecość jest zdolnością do niewiedzy twórczej – do bycia w relacji z tym, co nie do końca jest zrozumiałe, co jest jakąś formą zagubienia” – mówi w Temacie Numeru.

Nam takie ujęcie bardzo się podoba, bo przecież nie bez powodu pojawiają się na łamach SENSu tematy, które są właśnie tak nie do końca zrozumiałe – przynajmniej na zachodnią logikę.

Dobrych lektur, Miłe i Mili

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 102
JACEK
GAŁUSZKA

instruktor szkolenia psów, behawiorysta,
pies wie o właścicielu wszystko to, co on sam o sobie wie, a dodatkowo to, czego on o sobie nie wie



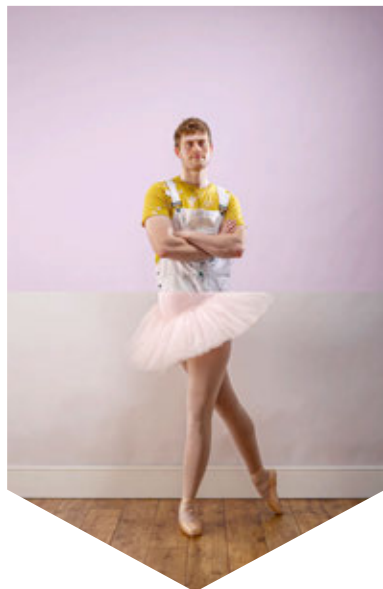
str. 112
TOMASZ
OSSOLIŃSKI

krawiec mody męskiej i projektant
współpraca z Katarzyną Lewińską, projektantką kostiumów do „1670”, była dla mnie niesamowitym doświadczeniem



str. 126
PROF. AGATA SZULC

specjalista psychiatra
aż trudno mi uwierzyć, że to mówię, ale najważniejsza jest miłość. Widzę to wśród ludzi, którzy przychodzą do gabinetu



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: Z KOBIECEJ STRONY

14 One w filozofii Felieton

prof. Lilianny Kiejzik

18 Poselkiny? Nie tylko

o feminitywach rozmawiamy
z językoznawczynią
dr Małgorzatą Majewską

24 Czego chce kobieta? Perspektywę

psychoanalityków przybliży
laczniasta Marcin Piotrowski

28 Odrzucone przez ojca

Film „Wartość sentymalna”
okiem psycholożki
Katarzyny Miller



RELACJE

34 Czy to już przemoc?

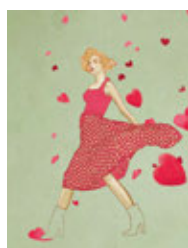
Wskazówki, jak ją rozpoznać

38 W pracy Komunikacja

bez osądzania i wzbudzania
poczucia winy

42 Dobry związek

Lekcje dla par



ILUSTRACJA I PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ROZWÓJ

46 Dojrzałość psychiczna

Tajna broń w drugiej połowie
życia

50 Coaching rodzicielski

Nie wszystkiemu winny
Internet

54 Felieton terapeutyczny

Droga przynosi zmiany

ZDROWIE

58 Instrukcja obsługi organizmu

Prof. Marka Krzystanka
pochwała niedosytu

66 Na dobrą noc Przed

nadużywaniem leków
nasennych przestrzega
prof. Adam Wichniak

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 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 Soltys-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

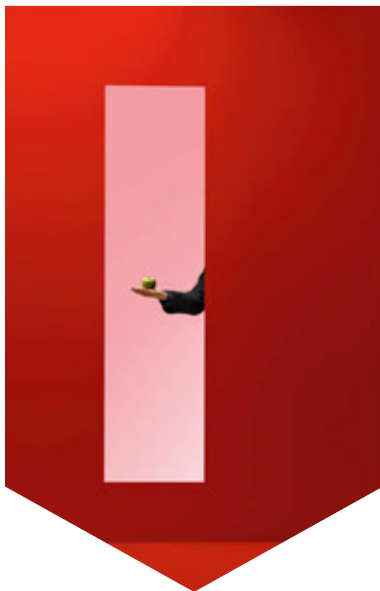
Biurowie obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

tel. 513 129 995 w dni robocze

w godz. 9.00-14.00

Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



UZALEŻNIENIA

- 72 Kiedy zaczyna się hazard**
Ryzykowne inwestowanie
w kryptowaluty
- 76 Moje dziecko coś bierze**
Jak reagować na pierwsze
objawy zażywania
narkotyków

DODATEK

- 84 Społeczności plemienne**
Co z ich tradycji przetrwało
do dziś w terapii
- 90 Mit autentyczności Nowa**
wersja pseudorozwoju
- 94 Bliżej natury Bez owadów**
wyginiemy



WOLNI OD STRESU

- 98 Metoda Synchronizacja umysłu**
i ciała
- 102 Zoopsychologia Jak rozmawiać**
z psem?
- 108 Co nam przyniesie przyszłość?**
Horoskop chiński
- 112 Dynamika trendów Cykliczne**
powroty w świecie mody
- 116 Francja elegancja**
Inspiracje beauty



ROZWÓJ PRZECZ SZTUKĘ

- 120 Aktualności kulturalne**
Co obejrzeć, dokąd pójść?
- 123 Książki z SENSEm**
Nowości wydawnicze
- 124 Trzy pytania do...**
Michaela Morrisa
- 126 Filmoterapia**
„Piękny umysł”
okiem psychiatry

psychologia dla ciebie
sens

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 WYDAWCA PRASY
WP

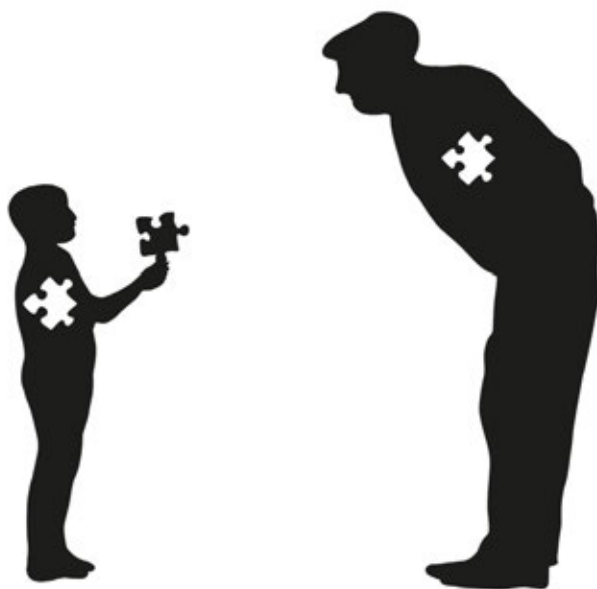
WIELKI TYTUŁ
WIELKI TYTUŁ

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów
i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania,
adustacji 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-
tworzenia danych; prawo wniesienia skargi do organu
nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu da-
nych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.**
Następny SENS ukaże się **10 marca 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Na pomaganiu zyskują obie strony

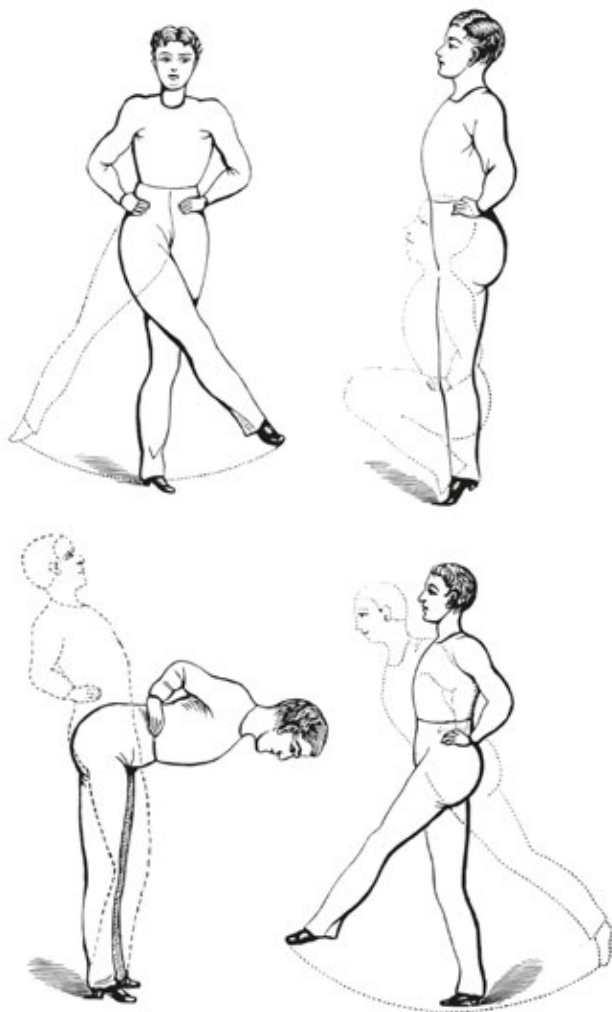


Psycholodzy z Uniwersytetu Stanowego Ohio przebadali 122 osoby z nasilonymi objawami lęku lub depresji, aby sprawdzić, jakie strategie najlepiej poprawiają poczucie więzi społecznej i ogólny dobrostan psychiczny. Uczestników losowo przydzielono do trzech grup: robienia dobrych uczynków (aktów dobroci na rzecz innych osób), angażowania się w aktywności społeczne bez elementu pomagania oraz stosowania techniki zapisywania myśli i ich racjonalnej reinterpretacji, typowej dla terapii poznawczo-behawioralnej.

Analizy wykazały, że akty dobroci wobec innych osób istotnie bardziej zwiększają poczucie więzi społecznej niż zadania przydzielone pozostałym grupom, a także bardziej zmniejszają

objawy lęku i depresji oraz dają więcej satysfakcji z życia w porównaniu z grupą stosującą techniki poznawcze. Co istotne, sama aktywność społeczna nie przyniosła podobnych efektów, więc wygląda na to, że kluczowy jest nie tyle sam kontakt z innymi, ile prospołeczny charakter naszych zachowań.

Dodatkowe analizy wykazały, że pozytywne efekty aktów dobroci były związane ze spadkiem tak zwanej publicznej samokoncentracji (czyli nadmiernego skupienia na sobie i na tym, jak jest się ocenianym przez innych). Wyniki te są spójne z wcześniejszymi badaniami: dobre uczynki mogą stanowić skuteczne narzędzie w terapii ukierunkowanej na poprawę relacji społecznych i dobrostanu psychicznego. (NK) ●



Motywacyjne podium

Oto trzy najważniejsze powody, które skłaniają Polaków do ćwiczeń fizycznych:

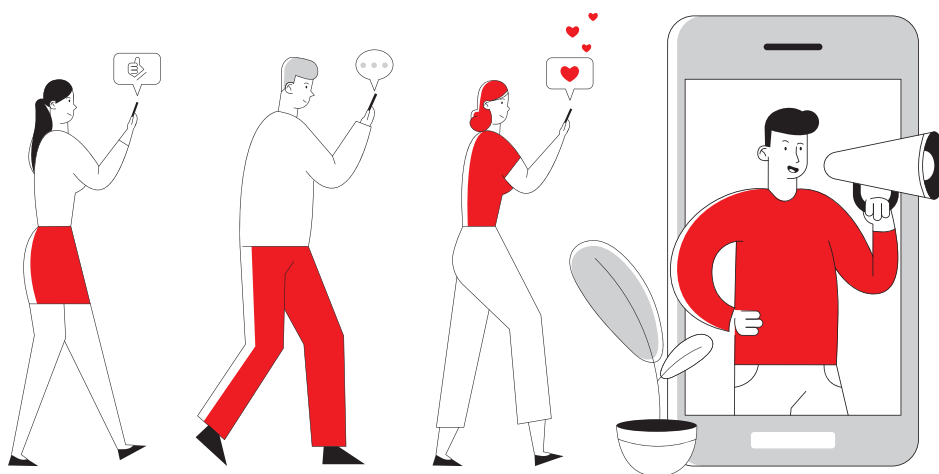
- chęć dłuższego zachowania siły, niezależności i dobrej formy
- poprawa wyglądu zewnętrznego
- poprawa samopoczucia – redukcja stresu, lepszy sen oraz większa pewność siebie

Źródło: badanie Well Fitness w ramach kampanii Train Well – Live Well?

*Nie psuj
wszystkiego
dla samej
przyjemności
psucia*

Brigitte Bardot





Smartfon nie dotrzymuje tajemnicy

Każdy z nas ma unikalne wzorce korzystania ze smartfona i – jak wynika ze wspólnego badania na Uniwersytecie Lancaster i Uniwersytecie w Bath – są one na tyle charakterystyczne, że można je wykorzystać do identyfikacji osoby.

Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od 780 użytkowników, obejmujące łącznie 28 692 dni korzystania ze smartfonów. Skupili się na dwóch wskaźnikach: jak często ktoś korzysta z aplikacji (*pickup frequency*) oraz jak długo korzysta z poszczególnych aplikacji (*usage duration*).

Badacze trenowali modele sztucznej inteligencji na podstawie danych z sześciu dni używania smartfona przez jedną osobę, a następnie testowali je na nowych, anonimowych danych z jednego dnia. Model próbował zgadnąć, do kogo należał dany zestaw danych, i udawało mu się to w 36–38 proc. przypadków. A gdy ograniczono wybór do 10 najbardziej prawdopodobnych użytkowników, odpowiedź była prawidłowa już w 75 proc. Okazuje się więc, że nawet anonimowe dane o korzystaniu z telefonu nie chronią do końca tożsamości użytkownika. (NK) ●



W głąb siebie

From Sound to Silence. Artur Dutkiewicz Trio – Nowosielski Live. Fortepian – Artur Dutkiewicz, kontrabas – Andrzej Świąś, perkusja – Sebastian Kuchczyński. Album zawiera utwory live z serii koncertów „Nowosielski Audiovisual” z lat 2023–2025. To projekt, który łączy muzykę z tworzonymi „na żywo” kolażami obrazów Jerzego Nowosielskiego. „Wykonaliśmy wiele koncertów z tym programem, a kontynuacją jest płyta live z wybranymi utworami audio. Są na niej między innymi: pięć medytacji, podróż od dźwięku do ciszy, podróż od świata zewnętrznego do wewnątrz” – wyjaśnia pianista jazzowy i kompozytor Artur Dutkiewicz. ●

Strategie, które szkodzą terapii

Efektem PTSD, zaburzenia stresu pourazowego, są między innymi problemy z regulowaniem emocji. Dotychczasowa wiedza w tym obszarze opierała się głównie na kwestionariuszach retrospektywnych, w których badani opisywali „typowe” dla siebie sposoby radzenia sobie z emocjami, więc nie dało się uchwycić, jak te procesy przebiegają na bieżąco, w naturalnych warunkach.

Aby to zmienić, naukowcy z Uniwersytetu w Melbourne zastosowali metodę EMA, polegającą na wielokrotnym zbieraniu danych w ciągu dnia. W badaniu wzięło udział 70 osób po doświadczeniach traumatycznych, które przez siedem dni regularnie raportowały swoje aktualne emocje oraz strategie ich regulacji, co dało łącznie 423 pomiary. Wyniki pokazały, że wyższe nasilenie objawów PTSD wiązało się z częstszym stosowaniem strategii opartych na unikaniu i odcinaniu się od emocji oraz strategii



perseweracyjnych, takich jak uporczywe zamarzanie się czy ruminacje. Zależność ta występowała niezależnie od intensywności przeżywanych emocji, co sugeruje, że to zachowanie automatyczne, występujące nie tylko w momentach szczególnie silnego stresu.

Mimo że badanie miało stosunkowo niewielką skalę, wynikają z niego ważne wnioski: dominacja unikania i ruminalacji w codziennym funkcjonowaniu może utrudniać przetwarzanie emocjonalne i „oswajanie” lęku, które są kluczowe w skutecznych terapiach PTSD. (NK) ●



Wakacje na sprzedaż

2/3 Polaków w wieku
od **25** do **44** lat zakłada,

że miejsce wypoczynku musi być

social media friendly, czyli dobrze prezentować się na ich profilach społecznościowych

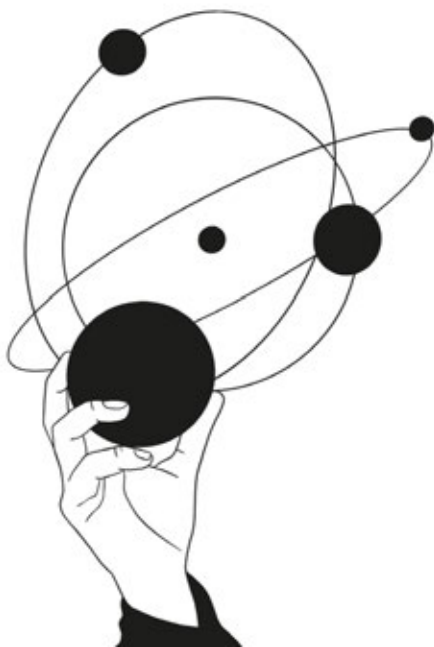
- wynika z badania agencji turystycznej My Luxoria

Coś za dużo...

Gdy chcemy kogoś przekonać do naszej racji, zwykle zakładamy, że powinniśmy przedstawić jak najwięcej sensownych argumentów, prawda? Nowe badania sugerują jednak, że takie podejście może nie być aż tak niezawodne, jak dotąd sądziliśmy. Wskazują na to efekty serii pięciu eksperymentów online z udziałem ponad 3 tysięcy osób, przeprowadzonych przez badaczy z Uniwersytetu Stanforda.

Co zaobserwowali naukowcy? Wiele argumentów w fikcyjnych głosowaniach lub ofertach marketingowych sprawiało, że osoba argumentująca była postrzegana jako ekspercka w swojej dziedzinie. Jednocześnie mogło to wzbudzać w odbiorcach podejrzliwość: dlaczego aż tyle argumentów i czy nie kryją się za tym ukryte motywy? Taki efekt pojawił

się po przedstawieniu ośmiu – zamiast dwóch – argumentów przemawiających za marką kawy: z jednej strony uczestnicy ocenili, że to oznaka wiedzy specjalistycznej, z drugiej – mocniej zastanawiali się nad intencją eksperta. Wniosek? Nie zawsze więcej musi oznaczać lepiej. (NK) ●



*Co się tu dziwić
szaleństwom ludzi,
jeżeli w ten sam
sposób szaleją światy...*

Bolesław Prus, „Lalka”,
rozmyślenia Stanisława Wokulskiego



W grupie *rażniej*

Pomimo że strach nazywany jest popularnie emocją negatywną, ludzie są skłonni zapłacić, aby go doświadczyć. Różne atrakcje oferowane w nawiedzonych domach czy pałacach strachu przyciągają miliony osób rocznie. Być może także dlatego, że mogą one zbliżać ludzi do siebie. Tak postawioną hipotezę postanowili zweryfikować naukowcy z Uniwersytetu Florydzkiego w Gainesville w pięciu badaniach terenowych, prowadzonych w trzech komercyjnych „nawiedzonych” atrakcjach.

W czterech pierwszych badaniach wykazano, że im silniejszy odczuwany strach i częstszy kontakt fizyczny z innymi osobami (na przykład trzymanie się za ręce czy obejmowanie), tym większe subiektywne poczucie, że doświadczenie wzmocniło więź

między uczestnikami. Jednocześnie pomiary bliskości relacyjnej przed przejściem atrakcji i po nim wykazały jedynie niewielkie (lub żadne) realne zmiany, więc poczucie zbliżenia nie zawsze przekłada się na trwałe pogłębienie relacji.

Aby lepiej zrozumieć tę rozbieżność, w piątym badaniu przeprowadzono wywiady jakościowe, które ujawniły, że kluczowe znaczenie może mieć to, czy po przejściu doświadczenia można było wspólnie omówić przeżycia i przepracować emocje. Jednak – jak podkreślają autorzy badań – wzięły w nich udział jedynie osoby, które lubią tego typu rozrywki i dobrowolnie wystawiły się na pewien poziom napięcia i lęku, więc to za mało, by dokładnie wyjaśnić zależność między lękiem a poczuciem bliskości. (NK) ●

AKADEMIA zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu *edycja szósta*

Skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie? Podczas kolejnej edycji „Wolnych od stresu” porozmawiamy o dobrej energii – potrzebnej nam na co dzień, tej, którą sami tworzymy i która nas otacza. Bądź z nami!



Katarzyna Miller

14 MARCA 2026

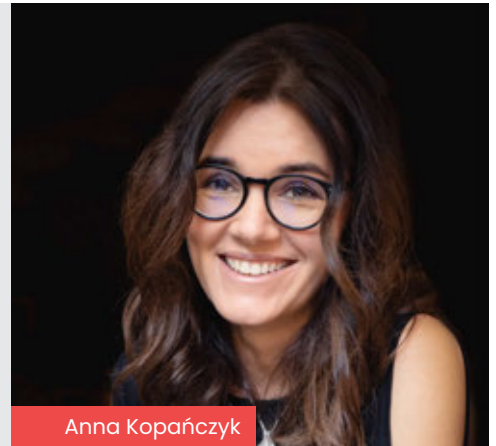
GODZ. 9-19

SOBOTA

WARSZAWA

MULTIKINO ŻŁOTE TARASY

UL. ŻŁOTA 59



Anna Kopańczyk



Dr n. med. Luiza Napiórkowska



Joanna Flis



Anna Dymna



Magdalena Lamparska



Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Dobra energia nie jest magicznym zjawiskiem, to nasz wewnętrzny stan, który rodzi się, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą, a nie przeciwko sobie.

Energia ma wiele źródeł, są nimi: dobry sen, odżywianie, sprawnie działający układ nerwowy oraz hormonalny, ale też pasje, autentyczne relacje, poczucie humoru, życzliwość. No i ruch, który wcale nie zabiera energii, lecz ją wytwarza – reguluje emocje, obniża napięcie i poprawia nastrój.

Zarządzanie energią oznacza więc nie tyle robienie więcej i lepiej, ile świadome wybieranie tego, co nas zasila. To traktowanie się z troską, ze zgodą na bycie wystarczająco dobrym i dbanie o atmosferę, która nas otacza.

Chcemy o tym mówić podczas 6. edycji „Wolnych od stresu”. Udział w niej potwierdzili m.in.:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło”, a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, dowcipna i szczerza do bólu.

Temat: Niszczy i zabierają energię – jak unikać toksycznych relacji?

Dr n. med. Luiza Napiórkowska

Specjalistka endokrynologii, diabetologii i chorób wewnętrznych. Łączy wiedzę kliniczną zdobytą w Polsce i za granicą (Kanada, Wielka Brytania, Szwajcaria, Brazylia) z holistycznym podejściem do pacjenta.

Temat: Kortyzol – jak naprawdę działa hormon dobrostanu i skąd obsesja mediów społecznościowych na jego punkcie?

Anna Dymna

Aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna. Założycielka i prezeska Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, której głównym celem jest pomoc dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną.

Temat: Energia dobra – dlaczego pomagając innym, ratujemy siebie?

Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Znany z podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach.

Temat: Szczęście na skróty. Instagram, alkohol, zakupy... – od czego i jak się uzależniamy?

Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu dojrzałych kobiet. Autorka książki „Menopauza. Instrukcja obsługi”. Absolwentka „Food, Nutrition and Health” na University College Dublin. Członkini International Menopause Society.

Temat: Dojrzałość w formie – jak zadbać o siebie w okresie menopauzy.

Joanna Flis

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, naukowczyni i pisarka. Autorka bestsellerowych książek oraz popularnego podcastu „Madame Monday”. Ekspertka w projekcie Młode Głowy.

Temat: Wymyśl tytuł swojej biografii – czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?

Magdalena Lamparska

Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna, swoją karierę rozwija także za oceanem. Chce opowiadać ważne historie zarówno teatralnie, jak i filmowo.

Temat: Sztuka kobiecości, czyli jak żyć pięknie, w zgodzie ze sobą i bez presji.

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

UWAGA!

Specjalnie dla czytelników **100 zł** rabatu z kodem **SENS6** do 03.03.2026

PARTNERZY:

Dr Irena Eris
HOTEL SPA



S O L A R



KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

390 zł

W cenie biletu:
udział w wydarzeniu
oraz przerwy kawowe