

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a



BOHATER
W KRYZYSIE

AUTOBIOGRAFIA
Z CZASÓW
BEZNADZIEI

PORTRET DETEKTYWA
- ODBICIE JEGO CZASÓW

FILMOTERAPIA.
WSPARCIE OSOBY
Z CHAD

TEMAT NUMERU

KTÓRĘDY DO SZCZĘŚCIA

DOBROSTAN
W STYLU ZACHODNIM

BANALNIE
PROSTE...
A JEDNAK DZIAŁA

CZY UCZEŃ
MOŻE CZUĆ SIĘ
SZCZĘŚLIWY?

WEŻ PRZYKŁAD Z KOTA

RELACJE

DEFICYTY ZASPOKAJANE
POZA ZWIĄZKIEM

CHCESZ POMAGAĆ.
ALE WŁAŚCIWIE DLACZEGO?

SZCZERE PRZEPROSINY

JAK RODZI SIĘ HEJT

ZDROWIE PSYCHICZNE

NARODOWA
OSOBOWOŚĆ NAŁOGOWCA

ZESPÓŁ CHOROBY
ŚRODOWISKOWEJ

UZDRAWIAJĄCE
PODRÓŻE W CZASIE

ROZWÓJ

KOBIECE BILANSE
NA RÓŻNYCH
ETAPACH ŻYCIA

WSZYSCY JESTEŚMY
POŁĄCZENI.
LEKCJE Z TYBETU

RADOŚĆ I SENS
W PROSTOCIE

PO CO NAM
PIĘKNO?

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 06.04.2026

nr 04 (212) kwiecień 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



tołpa.[®]
dermo face

vitagenist.

NOWOŚĆ

aktywuj vitalność skóry.

EGZOSOMALNA STYMULACJA.



do -45%
wypełnia
zmarszczki¹

efekt
wypoczętej
skóry jak po
8 h snu²

do -42%
poprawa
elastyczności¹

**0,2% retinoid HPR, witamina Cg,
peptyd miedziowy, trehaloza, kwas PGA,
egzosomy, kwas GABA**

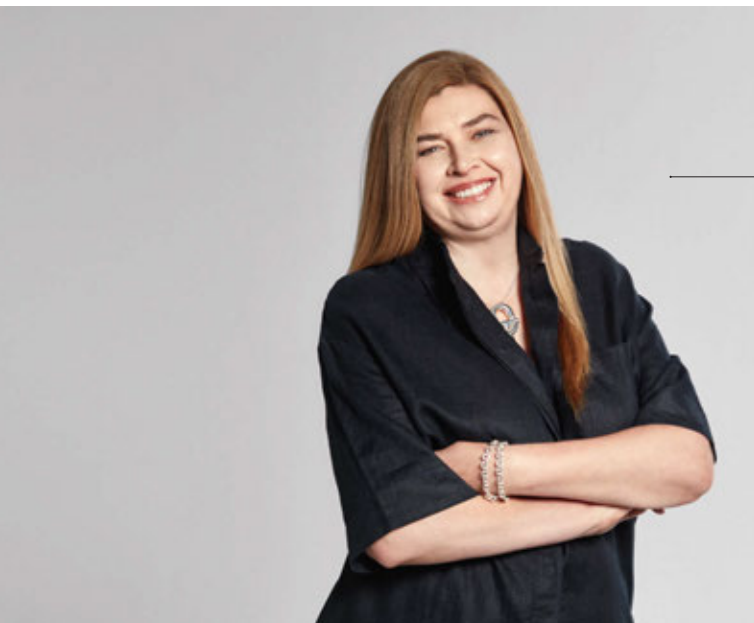
tylko w **hebe**
zdrowie i pięknie

odkryj wszystkie produkty >



¹badania aparaturowe in vivo, maksymalne wyniki po 4 tygodniach stosowania – dotyczy NEURO KREMU WYPEŁNIAJĄCEGO

²test samooceny po 1 użyciu



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NIEGŁUPIA WIOSNA

Głupia wiosna kwiatami krzyczy, czyjeś włosy pachną jak bez... To jedna z moich ulubionych wiosennych fraz. Autorem słów jest Adam Kreczmar, muzykę do nich napisał Włodzimierz Korcz, a bajecznie wprost interpretuje tę piosenkę Piotr Fronczewski. Ostatnio usłyszałam ją po dłuższej przerwie i bardzo chciałam przywołać we wstępie. „Tylko czy mogę już pisać o wiosnie?” – zapytałam koleżanki i kolegów w redakcji. Przytaknęli. I słusznie, bo przecież to ten numer będzie witał tę głupią wiosnę.

Kiedy piszę ten tekst, za oknami (sytuacja z centrum Warszawy) jest dość szaroburo, a jednak jaśniej niż miesiąc temu. A to oznacza, że przy następnej wysyłce będzie jeszcze jaśniej, choć pewnie bez krzyczących kwiatów, a na pewno bez zapachu bzów.

Włodzimierz Korcz wspomina, że przy komponowaniu muzyki do przywołanej wcześniej piosenki przyświecała mu myśl: żeby tylko nie popsuć tego pięknego tekstu. W rezultacie – jak mówi – powstała najprostsza w sensie melodycznym piosenka, jaką napisał. Ale jaka piękna!

„Warto zdać sobie sprawę, że piękno nie jest czymś odległym, że trzeba tylko dać się odpowiednio nastawić na jego odbiór, umieć je zobaczyć nie tylko w muzeum, w księgarni na półce z noblistami, ale też w codzienności” – zachęca w jednym z tekstów filozof i etnolog dr Michał Rydlewski z Uniwersytetu Wrocławskiego.

Mam nadzieję, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, że znajdziecie także trochę piękna w tym numerze SENSu!

w tym numerze naszymi gośćmi są:



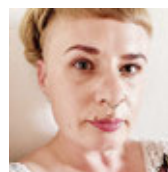
str. 16
PROF.
JAKUB KRYŚ

makropsycholog, badacz dobrostanu
*ludzie w większości krajów deklarują,
że ważniejsze jest dla nich szczęście
rodziny niż własne*



str. 26
PROF. EWA
DOMAGAŁA-ZYŚ

specjalistka w zakresie personalistycznej
pedagogiki integralnej
*każde dziecko musi mieć obszar,
w którym czuje: „tu jestem dobry”*



str. 86
DOROTA
K. SOLARSKA

autorka książki „Brzydka córka życia.
Eseje o chorowaniu psychicznym”
*diagnoza daje mi poczucie zmniejszenia
osobności, dziwności, wstydu*



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KTÓRĘDY DO SZCZĘŚCIA

14 Czy jest recepta na szczęście?

Odpowiada makropsycholog
prof. Jakub Kryś

18 Autohipnoza ericksonowska

Ćwiczenia opracowane
przez psychoterapeutkę
Annę Dankowską

22 Żyj jak kot Lekcje dobrostanu

26 Szczęśliwy uczeń Rozmowa
z prof. Ewą Domagałą-Zyśk



RELACJE

32 Zanim nadejdzie kryzys

Jak zaspokoić emocjonalne
potrzeby w związku, by nie
szukać pocieszenia poza nim

36 Sztuka przeproszania

Wywiad z językoznawczynią
dr Małgorzatą Majewską

42 Sens pomagania Wywiad

z terapeutką uzależnień
Wiolettą Iwanicką-Richter

46 Hejt nastolatków

Zaczyna się niewinnie...



ROZWÓJ

52 Bilans zysków i strat

w przełomowych momentach
życia kobiety Obserwacje
z gabinetu terapeutki

58 Potrzebujemy czuć się

połączeni O jasnej stronie
współzależności

62 Wielkie piękno

Nie tylko o estetyce
rozmawiamy z filozofem
dr. Michałem Rydlewskim

68 Wszystko w twoich rękach

Felieton Urszuli Sołtys-Pary

72 Kim jest współczesny NIKT

Rozważania prof. Bogdana
de Barbaro

74 Kwestia empatii

Coaching filozoficzny
prof. Lilianny Kiejzik

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

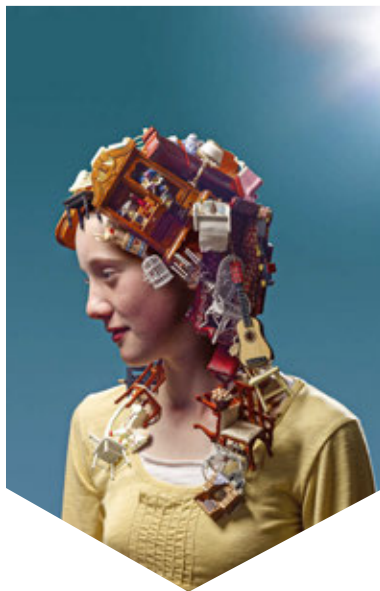
Biuro obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

tel. 513 129 995 w dni robocze

w godz. 9.00-14.00

Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 78 Mentalnie uzależnieni** Co się stało z naszą sprawczością?
- 84 Chorzy na planetę** Zespół choroby środowiskowej
- 90 Perspektywy czasowe** a psychopatologia Korzyści z podróży w czasie

DODATEK

- 96 ChAD – historia osobista**
Rozmowa z autorką książki „Brzydsza córka życia”
- 100 Filmoterapia** „Poradnik pozytywnego myślenia”
- 106 Bohaterowie z zaburzeniem**
Ewolucja powieściowych detektywów okiem psychiatry

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 120 Filmowe psychoterapeutki**
Rozmowa Joanny Olekszyk z Katarzyną Miller
- 126 Trzy pytania do...**
Juliana Sobiecha
- 128 Książki z SENSEm**
Nowości wydawnicze

WOLNI OD STRESU

- 112 Nowy archetyp kobiety**
Zrelaksowana, czyli jaka?
- 116 Nocny patrol** Wieczorna pielęgnacja dla ciała i ducha



ILUSTRACJA I 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

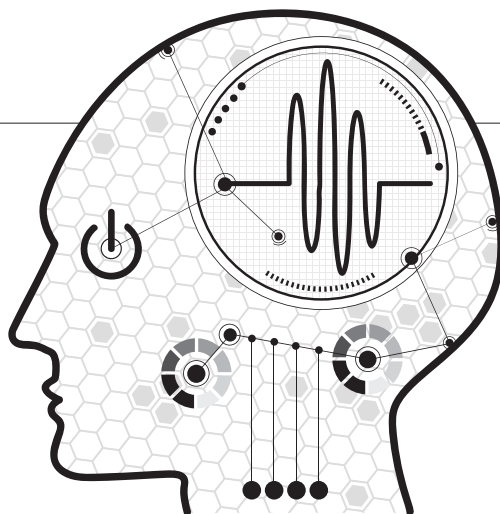
WYDAWCA

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, 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 ukaże się **7 kwietnia 2026**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



Wietrzę spisek...

W codziennym życiu wiele osób kieruje się przekonaniem, które nie mają ani racjonalnych, ani naukowych podstaw – od teorii spiskowych po zjawiska nadprzyrodzone. Mechanizmy podtrzymujące te poglądy wciąż są słabo poznane, choć naukowcy podejrzewają, że jedną z przyczyn jest dostrzeganie nieistniejących powiązań, co wynika z błędnych wzorców poznawczych.

W nowej serii badań prowadzonych na Uniwersytecie Amsterdamskim analizowano związek między irracjonalnymi wierzeniami a percepcją wzorców. Skupiono się na aspekcie popadania w iluzje wynikające z uznawania powiązań między zdarzeniami niezależnymi.

W pierwszym eksperymencie 264 dorosłych oceniano pod kątem wiary w znane i fikcyjne teorie spiskowe oraz zjawiska nadprzyrodzone, a następnie prezentowano im losowe serie rzutów monetą. Osoby o silniejszych

przekonaniach częściej dostrzegały w wynikach rzekome wzorce i prawidłowości.

W kolejnych badaniach uczestnicy oceniali dzieła Victora Vasarely'ego i Jacksona Pollocka pod kątem ukrytych motywów. Z wiarą w teorie spiskowe i zjawiska nadprzyrodzone korelowała tylko percepcja wzorców w chaotycznych obrazach Pollocka. Skłonność do dostrzegania powyższych wzorców zwiększało czytanie materiałów promujących paranormalne lub spiskowe przekonania, a zapoznanie się z jedną teorią spiskową sprzyjało wierze w inne.

Wyniki sugerują, że kluczowym mechanizmem poznawczym leżącym u podstaw wierzeń irracjonalnych jest percepcja iluzorycznych wzorców. Takie wierzenia mogą prowadzić do wrogości, radykalizacji lub narażać ludzi na oszustwa finansowe ukryte pod ideologicznymi czy religijnymi narracjami. (NK) ●



Wielka czwórka

1. radość, szczęście, zadowolenie
2. ulga, odprężenie
3. zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie
4. duma, satysfakcja

To cztery dominujące typy emocji, na które wskazywają Polacy w odpowiedzi na pytanie: „Jakie uczucia, emocje towarzyszyły pani, panu wczoraj?”, w badaniu CBOS z połowy lutego 2026

Amor w open space

- Miejsce pracy jako naturalne środowisko do poznania partnera wskazuje ponad 50 proc. osób
- Romans albo związek ze współpracowniczką lub współpracownikiem dla jednej czwartej badanych oznacza większą motywację do pracy

Źródło: „Biurowe love story”, pracuj.pl



Coś tam brzęczy w tle

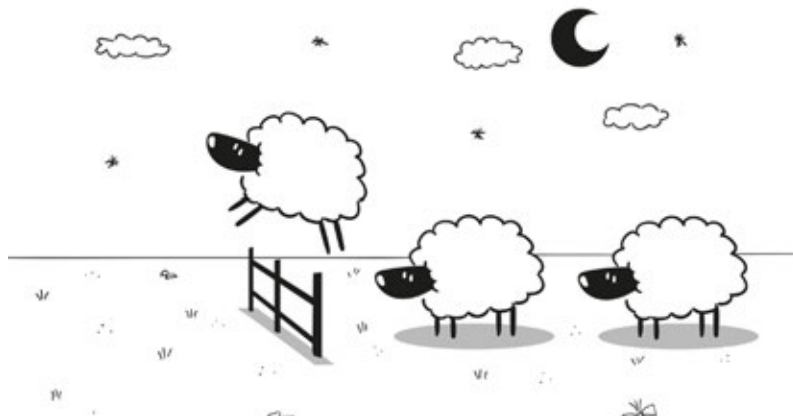


Muzyka towarzyszy nam niemal wszędzie, także w trakcie czynności wymagających podejmowania różnorodnych decyzji. Mimo że często traktujemy ją jako nieszkodliwe tło, to jej rzeczywisty wpływ na nasze zachowanie i procesy poznawcze wciąż pozostaje przedmiotem kontrowersji i badań. Jedno z nich, przeprowadzone na Uniwersytecie w Buenos Aires, miało na celu sprawdzenie, w jaki sposób muzyka w tle oddziałuje na szybkość i dokładność podejmowania decyzji.

Do udziału w eksperymencie zaproszono 32 uczestników, którzy wykonywali różnorodne zadania poznawcze: od zadań percepcyjnych przez testy wiedzy ogólnej i kategoryzacji lek-sykalnej po wybór przekąsek. Robili to w ciszy,

przy słuchaniu utworu „Lot trzmiela” Nikołaja Rimskiego-Korsakowa w tempie 40 uderzeń na minutę oraz w tempie 190 uderzeń na minutę. Każde zadanie wymagało szybkiego i dokładnego reagowania.

Przeanalizowano 100 tysięcy decyzji i – jak się okazuje – obecność muzyki, niezależnie od jej tempa, sprawiała, że podejmowano je szybciej, lecz były one mniej dokładne. Badacze sugerują, że takie tło zmniejsza ilość danych branych pod uwagę przed dokonaniem wyboru, co oznacza, że prawdopodobnie muzyka może subtelnie, lecz konsekwentnie skłaniać do mniejszej ostrożności. Warto zatem brać pod uwagę to ryzyko na przykład podczas prowadzenia samochodu czy jakiegokolwiek pracy wymagającej precyzji i koncentracji. (NK) ●



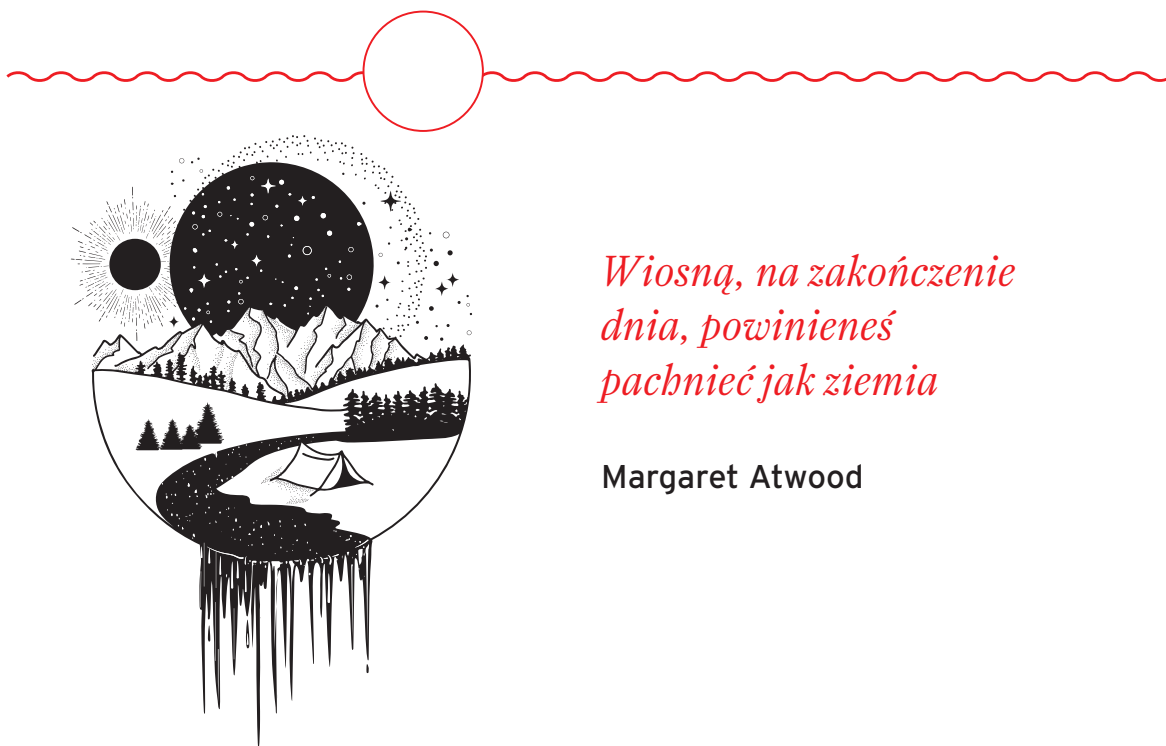
Moc regularnego wysypiania się

Naukowcy są zgodni co do tego, że dla ludzkiego organizmu optymalny czas snu to mniej więcej osiem godzin każdej nocy, ale też przyznają, że dla wielu młodych osób jest to trudne do osiągnięcia. Stąd często pojawiające się pytanie: czy można to jakoś nadrobić?

Badacze z Uniwersytetu Oregonu przeanalizowali dane osób w wieku od 16 do 24 lat, które wzięły udział w ogólnokrajowym badaniu zdrowia i odżywiania. Uczestnicy podawali swoje typowe godziny zasypiania i wstawania w dni powszednie oraz w weekendy, a także odpowiadali na pytania dotyczące odczuwanych emocji. W analizach uwzględniono takie czynniki, jak: wiek, płeć

czy masa ciała. Okazało się, że u młodych ludzi, którzy odsypiali w weekendy, ryzyko obniżonego nastroju było mniejsze niż u tych, którzy tego nie robili. Przy czym, co ważne – badanie wykazało ponadto, że u osób, które w tygodniu spały wystarczająco długo i regularnie, prawie dwukrotnie spadało ryzyko objawów depresyjnych w porównaniu z osobami śpiącymi krótko i nieregularnie. Zatem odsypianie w weekendy może przynosić korzyści, ale nie jest w stanie w pełni zrehabilitować skutków chronicznego niedosypiania w tygodniu.

Wniosek? U podstaw zdrowia psychicznego młodych leży regularny, odpowiednio długi sen. (NK) ●

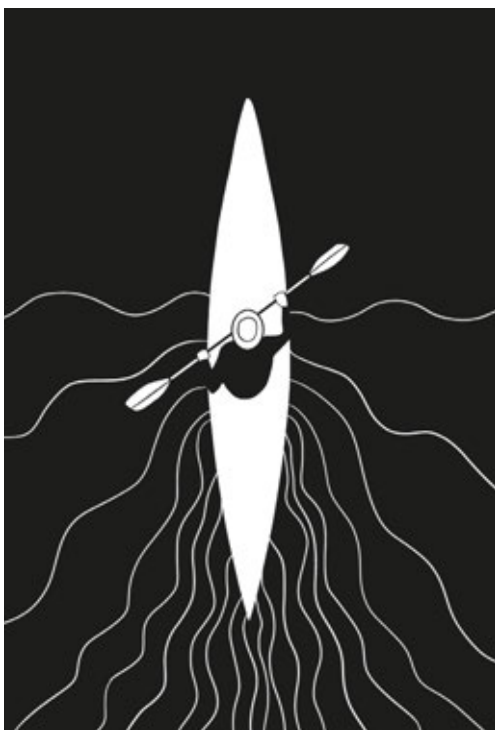


*Wiosną, na zakończenie
dnia, powinieś
pachnieć jak ziemia*

Margaret Atwood

*Pokusa poprawiania
tkwi z pewnością
w każdym artyście,
ale już dawno stwierdziłem,
że szkoda na to czasu.
Nie ma sensu oglądać się
za siebie – trzeba
maszerować dalej,
przed siebie. Tylko
taka wędrówka ma sens*

Henryk Mikołaj Górecki, wywiad
dla „Krytyki Muzycznej”, IV/2011



Jej wygląd, jego umysł



Badacze z Uniwersytetu Princeton przeprowadzili eksperyment, w którym 250 dorosłych oglądało zdjęcie dziecka bawiącego się w parku i miało je opisać fikcyjnemu znajomemu. Części z nich pokazano dziewczynkę, innym chłopca. Opisy analizowano pod kątem odniesień do wyglądu oraz myśli i uczuć. Co się okazało?

Dorośli częściej komentowali wygląd dziewczynek (63 proc.) niż chłopców (52 proc.), z kolei odniesienia do stanu psychicznego pojawiały się częściej w opisach chłopców (22 proc. do 14 proc.). Wyniki sugerują, że uprzedmiotowienie ze względu na płeć może się więc zaczynać bardzo wcześnie: dorośli subtelnie kojarzą dziewczynki z przedmiotami, a chłopców z ludźmi.

Efekt? Wystarczy wpisać w Google Grafika hasło „uczeń”, a następnie hasło „uczennica” – i porównać wyniki obrazów. (NK) ●

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY



ZWIERCADILO.PL



WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z KOSMETYKIEM PIELĘGNACYJNYM
EVELINE COSMETICS DO WYBORU

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY



MagazynZwierciadlo



zwierciadlo_miesiecznik



sklep.zwierciadlo.pl

AUTOPROMOCJA

AKADEMIA zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

edycja szósta

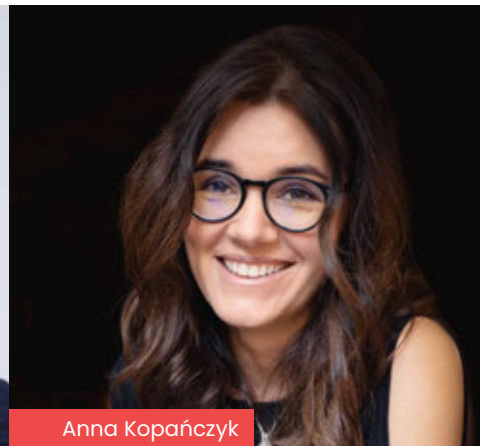
Skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie? Podczas kolejnej edycji „Wolnych od stresu” porozmawiamy o dobrej energii – potrzebnej nam na co dzień, tej, którą sami tworzymy i która nas otacza. Bądź z nami!



Katarzyna Miller



Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz



Anna Kopańczyk



Dr n. med. Luiza Napiórkowska



Joanna Flis



Anna Dymna



Magdalena Lamparska



Dr n. med. Helena Zakliczyńska



Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF ORLŃSKI, MICHAŁ ZEBROWSKI/EAST NEWS, HELENA STEIGER, KATARZYNA STEFANOWSKA, MICHAŁ WOZNIAKOWSKI/EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

PARTNERZY:



Dr Irena Eris
HOTELE SPA



SOLAR

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, 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: Niszczą 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?

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz

Gastroenterolog, specjalista chorób wewnętrznych. Powołany do Zarządu Głównego Światowej Organizacji Gastroenterologii.

Temat: Dlaczego ja? O zaburzeniach osi jelitowo-mózgowej – przyczynach, diagnostyce oraz perspektywach leczenia.

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.

Dr n. med. Helena Zakliczyńska

Specjalistka chorób wewnętrznych, seksuologii i medycyny sportowej. Od początku swojej drogi zawodowej praktykuje holistyczne podejście do zdrowia, wykorzystując różne metody terapeutyczne.

Dobra energia zaczyna się od równowagi. Jak konopie wspierają nasz układ nerwowy?

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

14 MARCA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ŻŁOTE TARASY
UL. ŻŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

~~390 zł~~
Z KODEM **ZW200**
BILET KUPISZ ZA **190 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 290 zł

UDZIAŁ ONLINE

~~190 zł~~
Z KODEM **ZW100**
BILET KUPISZ ZA **90 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł



KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl