

JAK DZIAŁAJĄ ZABIEGI HOLISTYCZNE?

Odpowiada KINGA CZERNICHOWSKA z gabinetu Dr. Hauschka.

Zabiegi holistyczne Dr. Hauschka działają w sposób harmonijny na trzy systemy, z których składa się ludzki organizm, czyli na system nerwowo-zmysłowy, metaboliczno-limbiczny i rytmiczny. Rozgrzanie stóp i utrzymywanie ich w ciepłe pomaga przywrócić równowagę w organizmie. Głaskanie głowy i rozluźnienie mięśni karku relaksuje i odpręża. Bierna gimnastyka i rozciąganie rąk sprzyjają „otworzeniu” klatki piersiowej, co daje możliwość pełnego oddychania podczas całego zabiegu. W trakcie holistycznego rytuału Dr. Hauschka twarz jest oczyszczana i pielęgnowana naturalnymi kosmetykami. Sercem zabiegu jest limfostymulacja, czyli masaż pędzelkami. Delikatny dotyk stymuluje przepływ limfy, uwalnia skórę z toksyn i wzmacnia jej naturalne zdolności do samoregeneracji.

CENA: 320 zł; **CZAS:** 120 min

GDZIE: Salon firmowy Dr. Hauschka (Warszawa, aleja 3 Maja 14)



Przyjaciele: Emma i Adam (w tych rolach Natalie Portman i Ashton Kutcher) z filmu „Sex Story” zawarli układ o niezobowiązującym seksie bez miłości.

CZY ISTNIEJE SEKS BEZ ZOBOWIĄZAN?



Odpowiada SYLWIA SITKOWSKA, psycholog i terapeuta z Przystani Psychologicznej, www.przystan-psychologiczna.pl

- ✓ **PRZEKONANIE, ŻE ISTNIEJE SEKS BEZ UCZUCIOWYCH KONSEKWENCJI, TO MIT.** Praktyka pokazuje, że któraś ze stron wcześniej czy później zacznie oczekiwać czegoś więcej, a to musi zakończyć się rozczarowaniem.
- ✓ **W RELACJE OPARTE TYLKO NA SEKSIE WCHODZIMY Z WIELU POWODÓW.** Mężczyźni zazwyczaj głównie dla zaspokojenia potrzeb biologicznych, kobiety – by zapewnić sobie w ten sposób namiastkę czułości. Nie jest to jednak reguła – zdarza się zupełnie odwrotnie. Powodem może być także lęk przed zaangażowaniem się i stałym związkiem. W takim wypadku pociągają nas relacje, które z założenia są krótkoterminowe.
- ✓ **„PRZYJACIELE OD SEKSU” DEKLARUJĄ WIELE KORZYŚCI** płynących z tego układu. Są nimi, oprócz samej szansy na seksualną aktywność, poczucie kontroli nad swoim życiem, brak zobowiązań, jasne reguły gry, poczucie swobody i wolności. Są to jednak korzyści pozorne, które nie gwarantują przetrwania takiego układu.
- ✓ **ZABAWA SEKSEM TO ZABAWA UCZUCIAMI** i najczęściej jednej ze stron po pewnym czasie układ przestaje odpowiadać. Partner zaczyna się angażować, mogą pojawić się większe oczekiwania lub pretensje. Zdarzają się sytuacje, w których ludzie spotykają się tylko po to, aby pójść ze sobą do łóżka, i zostają w takim układzie przez dłuższy czas, ale to naprawdę są wyjątki.

CZY MANIKIUR HYBRYDOWY JEST BEZPIECZNY DLA PAZNOKCI?

Odpowiada: AGNIESZKA STATECZNA-MĘDREK, R&D Manager Nowe Group, wykładowca Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie

Przy dobrym zabezpieczeniu płytki paznokcia i otaczającej ją skóry zabieg jest bezpieczny.

Warto jednak zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

KAŻDY MANIKIUR powinien zawierać etap nałożenia preparatu ochronnego na paznokcie, zabezpieczającego go przed wpływem agresywnych składników lakieru. Jeśli zostanie on pominięty, składniki będące bazą lakieru mogą powodować zmiany płytki paznokcia oraz łuszczenie się i pęknięcie naskórka.

STOSOWANIE LAMP UV przyspiesza proces starzenia się skóry wokół paznokci. Stopień nasilenia zmian, takich jak zgrubienie naskórka, jest uzależniony od częstotliwości stosowania takich naświetlań i długości ich trwania.

UŻYWANY DO ZMYWANIA LAKIERU ACETON mocno wysusza skórę wokół paznokcia, a także prowadzi do jej pęknięcia.

LAKIER POWINIEN BYĆ NAKŁADANY TAK, aby nie dotykał do skóry wokół paznokci. Inaczej może ją podrażnić. Dlatego warto skorzystać z usług wykwalifikowanej manikurzystki.

W ŻADNYM WYPADKU NIE NALEŻY LAKIERU ZDZIERAĆ LUB ZESKROBYWAĆ. Mogłoby to poważnie uszkodzić płytkę paznokcia.

Hybrydowy manikiur jest świetny na ważną imprezę lub dłuższy wyjazd. W stosowaniu go na co dzień lepiej zachować umiar.



Jak mieć MNIJEJ?

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA



Próbujemy pogodzić dziesięć ról, wypełnić codziennie długą listę zadań i w rezultacie całe dni, godziny, miesiące i przeciekają nam przez palce. Czas na wiosenne porządki. Spróbuj umeblować swoje życie minimalistycznie – zyskasz więcej przestrzeni dla samej siebie.

szeza jest na czasie. W projektowaniu wnętrz, w wystroju wnętrz. Co nas pociąga minimalizm? Może spokój, przestrzeń? Alain de Botton, autor *Architektury szczęścia*, twierdzi, że podstawą wiary w znaczenie architektury w życiu człowieka jest przekonanie o tym, że budynki mogą uzmysławiać nam, kim moglibyśmy być. Wnętrze pokoju: monochromatyczne, z małą ilością sprzętów i zieleń z sobą wyciszenie, którego na co dzień nam brakuje.

W ten modny styl miał swoje początki w Japonii, to w czasach, w których minimalistyczne były nie tylko budowle, ale i życie ich mieszkańców. Wzrost japońskie domy były schronieniem dla ludzi, którzy nie mieli wielu przedmiotów, nie biegali jednego spotkania służbowego na drugie. W pracy nie spieszyli się na naukę flamenco, kurs włoskiego, lekcje gotowania z modnym uśmiechem, a w międzyczasie: po dzieci do przedszkola, do sklepu i kosmetyczki.

MNIEJ ZADAŃ

Nasze życie ma ogromne tempo. Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, jesteśmy bombardowani bodźcami. Za nimi idą pragnienia, z nich wyrastają potrzeby. Rzadko zdajemy sobie z tego sprawę, ale wiele z tych potrzeb jest sztucznie budowanych: przez presję społeczną, ale i przez specjalistów od marketingu – mówi psycholog Krzysztof Stacha. – Filozof Ralph Waldo Emerson powiedział, że potrzeba jest jak male rosnący olbrzym, którego „płaszcz posiadania” nigdy nie zdoła odkryć. Chodzi nie tylko o posiadanie przedmiotów, ale i osiągnięć, doświadczeń, wrażeń, umiejętności. Zdajemy się zapominać, że człowiek jest istotą z natury jednozadaniową. Jednocześnie możemy wykonywać tylko czynności automatyzowane, czyli takie, które nie wymagają myślenia. Jeśli więc robimy naraz kilka rzeczy bardziej skomplikowanych, w istocie przełączamy się z jednego zadania na drugie, na trzecie, na czwarte, i z powrotem na pierwsze. Tylko że to kosztuje – ostrzega Krzysztof Stacha. Ceną jest spadek jakości wykonania zadań. Także – paradoksalnie – wydłużenie czasu potrzebnego na ich dokończenie. Psychologowie dowodzą, że robienie kilku rzeczy zabiera więcej czasu niż praca nad każdą z nich po kolei. Na dodatek mózg, który nie dostał informacji, co jest dla nas priorytetowe, wszystkie te czynności traktuje równo, wydatkując na nie mniej więcej tyle samo energii. Ciępi na tym to, co dla nas najważniejsze – nasze główne zadanie, bo zamiast pracować z zaangażowaniem, działamy na pół gwizdka. Efekty? – Mniejsza koncentracja, rosnąca frustracja, syndrom wypalenia, ale i dni, tygodnie, które przeciekają nam między palcami – wylicza Krzysztof Stacha. Przełączając się z zadania

na zadanie, wyłączamy świadomość. Nagle okazuje się, że trudno jest nam przywołać miniony dzień. Dużo się działo, ale co konkretnie? Jakoś nie pamiętamy. Podobnie – z przedwczoraj, z poprzedniego tygodnia... Życie w biegu jest bardzo, bardzo męczące. Nic dziwnego, że coraz więcej osób chce je po prostu porzucić.

MNIEJ RÓL

W styczniu brytyjski dziennik „The Guardian” opublikował artykuł *Kobieta zbuntowana*. Autorka odnosi się w nim do badań socjolożki Catherine Hakim, które wywołały spore wzburzenie, zwłaszcza w kręgach feministek. Wyniki badań sugerują, że większość kobiet woli wyjść bogato za mąż i mieć święty spokój, zamiast godzić rolę bizneswoman, matki, pani domu i jeszcze duszy towarzystwa. Czy to znaczy, że feminizm umarł? Nie – to znaczy, że wiele z nas poznało się już na micie „kobiety wielozadaniowej”, która „może mieć wszystko”. „Istnieje całe pokolenie kobiet wychowanych w przekonaniu, że można odnieść sukces zawodowy, mieć udane

Matka, żona, szefowa, pani domu? Ile życiowych ról wypełniasz naraz? Dobrze możesz tylko... siedem.

małżeństwo, wspaniałe życie seksualne, gromadkę grzecznych dzieci i nadal znajdować czas na spotkania z przyjaciółkami i wizyty u fryzjera. Prowadzę firmę, mam męża i trójkę dzieci, znam wiele kobiet na stanowiskach i wiem, że to kompletna bzdura” – twierdzi autorka artykułu. Skoro nie można mieć wszystkiego, z czegoś trzeba zrezygnować... Jak? Wprowadzając styl minimalistyczny nie tylko do wnętrza swojego domu, ale i do własnego wnętrza. A także do terminarza.

Iwona Majewska-Opielka, psycholog i doradca rozwoju osobistego, radzi, by dokonać spisu swoich życiowych ról. Jakie one są? Autorka *Ku doskonałości* – podręcznika pracy nad sobą – wypisała własne role: kobiety/żony, matki, autorka/tłumacza, pani domu, kobiety biznesu, animatora, wykładowcy... Chodzi o to, by wyszczególnić zarówno funkcje, jakie pełniemy w życiu zawodowym, w domu, jak i w czasie wolnym, np. realizując się w jakimś hobby. Do tego spisu psycholog dodaje jeszcze jedną rolę: ładowania akumulatorów (np. detoks od bodźców to jedno z zadań, jakie możemy w jej ramach wypełniać). Problem polega na tym, że... tych wszystkich ról nie może być więcej niż siedem! Z reszty trzeba zrezygnować, i nie jest to żadna fanaberia: po prostu tylko tyłoma rolami jesteśmy w stanie dobrze zonglować. W przeciwnym wypadku

pileczki zaczną nam spadać, zgubimy rytm, pogorszy się jakość wykonywania zadań i... wrócimy do punktu wyjścia. Trzeba więc zacząć wykreślać ze spisu to, co zbędne. Musisz dokonać wyboru: co jest dla Ciebie istotne, choćby tylko na tym etapie życia. Psychoterapeutka Sylwia Sitkowska, z poradni Przystań Psychologiczna, twierdzi, że powinniśmy wzorować się na ludziach, którzy potrafią odpuszczać. Przyjmują np. postanowienie: „W tym roku skupiam się na nauce angielskiego”. A tu trafia się świetna okazja zawodowa, wszyscy naokoło mówią, że taka szansa drugi raz się nie przydarzy? To trudno – ja w tym roku wybieram takie, a nie inne role – i funkcji „oszalającej kariery w korporacji” po prostu wśród nich nie ma.

MNIEJ BODŹCÓW

– Trzeba zwolnić. Musimy się po prostu tego nauczyć, wbudować sobie ręczny hamulec. Istnieją dwa typy „zwalniających”. Ci pierwsi porzucają miasta i wynoszą się w Bieszczady hodować owce. Ci drudzy do codziennego harmonogramu wprowadzają nowe zajęcia, które mają im przynieść wewnętrzny spokój: medytację, jogę... Jednak mnie nie chodzi o ucieczkę od świata ani o rozbudowanie listy rzeczy, które muszą załatwić. Zwolnić to znaczy: postarać się zmienić pewne elementy mojego życia tak, żeby płynęło spokojniej, dawało więcej satysfakcji i przestrzeni dla mnie samej – tłumaczy Sylwia Sitkowska. I doradza proste na pozór zadanie. Detoks od bodźców. W wybrany weekend trzeba wyciągnąć wtyczkę od telewizora z kontaktu, wyłączyć telefony, schować laptop do szafy. Nic nie robić. Snuć się, patrzeć przez okno, czytać w łóżku książkę do południa, niczego nie musieć. Jak mówi Sylwia Sitkowska, to ćwiczenie jest dla wielu niezwykle trudne. Człowiek na detoksie od bodźców może być podenerwowany, czuć wyrzuty sumienia, że tak „marnuje czas”. Bywa, że nagle pojawiają się niepokojące myśli, pytania o to, co robimy w życiu, dokąd zmierzamy, kim właściwie jesteśmy? – Trzeba to przetrwać – uspokaja Sylwia Sitkowska. – To jest po prostu syndrom odstawienia natłoku zadań, rzeczy, które muszą zrobić, natłoku dźwięków, kolorów, przedmiotów i ludzi. Po jakimś czasie przejdzie i wtedy nauczymy się cieszyć z ciszy i przestrzeni do nicnierobienia. Na taki detoks można sobie zresztą pojechać raz na kwartał do spa albo do jakiegoś miejsca sprzyjającego kontemplacji i ciszy, np. do klasztoru benedyktynów.

MNIEJ LUDZI

Kilka dni na pierwszym, a nie na czwartym biegu raz na kwartał to trochę za mało, by zwolnić. Rezygnacja z kolejnych zadań czy ról wymaga pewnej asertywności społecznej. Bo przecież robimy wiele rzeczy tylko dlatego, że... tak trzeba. Urządzamy imprezę imieninową – bo z ludźmi trzeba żyć.



< Jedziemy na drugi koniec miasta do znajomych z rewizytą – bo nie wypada inaczej. Męczymy się na biurowym pikniku – żeby nikt nie był obrażony naszą nieobecnością. Warto się zastanowić, jak ważną część mojego życia wypełniają rzeczy, które robię dla innych, dla konwenansu. Dominique Loreau, autorka *Sztuki prostoty*, bestsellera o „męczącym nadmiarze” w cywilizacji Zachodu, przytacza słowa XIX-wiecznego francuskiego pisarza Jules’a Renarda: „Osobą wolną jest ktoś, kto potrafi odmówić zaproszenia na kolację bez podawania najmniejszego usprawiedliwienia”. A Loreau – od wielu lat mieszkająca w Japonii, zakochana w stylu zen i filozofii Orientu – dodaje: „Naucz się odmawiać. Po prostu. Weź książkę telefoniczną, otwórz listę kontaktów w telefonie komórkowym i wykreślaj, usuwaj, kasuj. Te nazwiska, których nawet nie potrafisz połączyć z konkretnymi twarzami; ludzi, którzy niczego ci nie dają, a wiele od ciebie biorą. Nie zaśmiecaj sobie pamięci. Analogiczną operację powinnaś przeprowadzić na swoim profilu na Facebooku. Nie musisz usuwać nikogo z listy znajomych – wystarczy, że włączysz blokadę wypowiedzi. Z iloma osobami spośród kilkudziesięciu czy kilkuset, których masz w gronie znajomych, naprawdę chcesz utrzymywać kontakt? Może z piętnastoma, dwudziestoma, a może tylko z pięcioma? Oszczędzisz dużo czasu. I emocji”.

MNIEJ RZECZY

Zredukowałaś role, zadania, znajomych. Czas na... przedmioty. Wbrew pozorom ten rodzaj rezygnacji

Wykreślaj: role, zajęcia, sporty, przedmioty, znajomych. I celebryj to, co sobie zostawisz.

jest często dla nas najtrudniejszy. Przeciętny mieszkaniec Mongolii posiada 300 rzeczy. Człowiek Zachodu aż sześć tysięcy! W ile rzeczy Ty obrosłaś? To nieprawdopodobne, jak kleją się do nas różne dziwne urządzenia (tostery, gofrownice, prostownice do włosów i masażery do stóp) i ozdoby, które nie zdobią, a jedynie zagrażają wnętrzu. Trzymamy to wszystko, bo „a nuż się przyda”. Domy, mieszkania, w których żyjemy, naprawdę mogą mieć wpływ na nasze samopoczucie. Alain de Botton we wspomnianej *Architekturze szczęścia* pisze, że ludzka hierarchia wartości, cała sfera „ja” jest w istocie bardzo krucha czy może raczej płynna. Jesteśmy zależni od otoczenia, ono musi nam przypominać, kim jesteśmy lub kim chcielibyśmy być: „Oczekujemy, że nasze domy będą pełnić rolę psychologicznej formy, która zobowiąże nas do bycia w zgodzie z pożyteczną wizją nas samych”, pisze de Botton. Jaką formą jest więc wnętrze ciasne, mało harmonijne, pełne niepotrzebnych rzeczy? Zrób wielkie porządki. I wystaw te wszystkie porzucone, nieużywane, a często zwyczajnie brzydkie przedmioty do śmieci. Może ktoś inny

z nich skorzysta? Ty skorzystasz z wolnego miejsca. Będziesz szczęśliwsza.

WIĘCEJ CIEBIE

Warto podjąć ten wysiłek: zredukować, zrezygnować, upraszczać. Przede wszystkim jednak nie dlatego, że zyskasz więcej czasu na nowe zajęcia, ale dlatego, że nauczysz się głębiej, pełniej przeżywać to, co Ci pozostało. Jeśli przed pracą nie będziesz pędziła na siłownię, będziesz mogła zjeść spokojnie śniadanie, rozkoszując się każdym kęsem, czując smak tego, co jesz. Mając więcej czasu na poranne śniadanie, na drogę do pracy, na to, by posiedzieć z mężem, dzieckiem, przyjaciółką – możesz widzieć, dostrzegać nowe szczegóły, cieszyć się nimi. Spróbuj, to jest naprawdę niezwykle doświadczenie, a przecież takie proste.

Życie minimalistyczne jest też bogate w rytuały, pojawia się w nim nawet pewnego rodzaju sfera sacrum, o którą w codziennym pędzie, troszeczek o uciekające terminy raczej trudno. Jakie to rytuały? Choćby to śniadanie, jedzone wolno na ładnej zastawie. Albo pół godziny wieczorem tylko dla siebie, w trosce o ciało: z pilingiem, balsamem, olejkami do skóry. Godzina na lekturę ciekawych książek czy gazet przed zaśnięciem. Co chcesz.

Autorka *Sztuki prostoty* swoją książkę zaczyna cytatem z japońskiego poety Kobayashiego Issy: „Tej wiosny w mojej chacie/ nie ma absolutnie niczego/ jest absolutnie wszystko”.

– JAGNA KACZANOWSKA