

PIĘKNO, KTÓRE TRWA

Lifestyle, skóra i longevity

Katarzyna Brzezińska

Od gabinetu po Sardynię

skinolog · Holistic Wellness Coach

KATARZYNA BRZEZIŃSKA

Piękno, które trwa

Lifestyle, skóra i longevity

Od gabinetu po Sardynię

Bezpłatny ebook

Opowieść o codziennych wyborach, potrzebach skóry i spotkaniach na Sardynii. Na końcu znajdziesz cztery karty do własnej refleksji.

Wydanie cyfrowe, 2026. Publikacja edukacyjna i osobista. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia. Koło Życia służy refleksji, nie ocenie zdrowia.

Fotografie i ilustracje: materiały przekazane przez autorkę. Sceny ilustracyjne są oznaczone podpisem „Ilustracja" i nie stanowią dokumentacji spotkań.

© 2026 Katarzyna Brzezińska. Publikacja udostępniona bezpłatnie do osobistej lektury.

Spis treści

Kliknij tytuł, aby przejść do wybranej części. Możesz także korzystać z zakładek PDF.

Zanim wyruszymy 4

Lifestyle to strategia na życie 5

Sardynia — w poszukiwaniu dobrej długowieczności 10

Zboże, kozy i rodziny — spotkanie z Salvatore Loi 14

Bez oliwy i bez ryb? Historia, która mnie zaskoczyła 19

Chiara Vigo — mądrość przekazywana z rąk do rąk 23

Kult młodości czy szacunek do starości? 28

Otyłość to nie brak silnej woli 33

Wolniejsi, ale nie zmęczeni 38

„Tylko zimna woda" — czego naprawdę potrzebuje skóra? 42

Twoje Koło Życia — od potrzeby do działania 47

Czy Polska może mieć swoją Niebieską Strefę? 52

Co zostaje z Tobą? 55

Karta 1. Moje Koło Życia 57

Karta 2. Jedna potrzeba, jeden krok 58

Karta 3. Po dwóch tygodniach 59

Karta 4. Zanim kupię kolejny kosmetyk 60

Trudniejsze słowa, proste znaczenia 61

Źródła i inspiracje 62

O autorce 63

Twój następny krok 64

Zanim wyruszymy

Moja Droga, ta książka jest zaproszeniem do podróży - od rozmów w gabinecie po spotkania na Sardynii. Chcę podzielić się tym, co mnie poruszyło i pomogło lepiej rozumieć kobiety oraz ich skórę.

Nie znajdziesz tu recepty na sto lat życia ani planu, który trzeba wykonać idealnie. Znajdziesz historie, pytania i miejsce na własną odpowiedź. Możesz czytać po kolei albo zatrzymać się przy rozdziale, który jest Ci teraz najbliższy.

Na końcu czekają Koło Życia i karty do pracy własnej. Wybierz z nich jeden mały krok. Nie musisz zmieniać wszystkiego, żeby zauważyć swoje potrzeby.

Osobiste wspomnienia opisuję jako moje doświadczenia. Tam, gdzie pojawiają się informacje o zdrowiu, odsyłam do źródeł. Ta publikacja ma charakter edukacyjny i refleksyjny; nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia. Koło Życia nie jest testem zdrowia ani narzędziem przewidywania długości życia.

Z życzliwością,
Katarzyna Brzezińska

ROZDZIAŁ 01

Lifestyle to strategia na życie

Przez lata pracy ze skórą nauczyłam się, że warto słuchać uważniej.

Kobieta przychodzi do gabinetu, żeby poprawić wygląd twarzy. Chce odzyskać komfort, blask, jędrność. Zaczynamy rozmawiać i okazuje się, że za jej potrzebą stoi znacznie więcej niż wybór kosmetyku czy zabiegu.

„Rano budzę się zmęczona".



Ilustracja otwierająca opowieść o uważnej rozmowie w gabinecie. Nie jest dokumentacją wizyty.

„Ostatnio wszystko robię w pośpiechu".

„Moja skóra się zmieniła, a ja już nie wiem, czego potrzebuje".

W takich chwilach widzę przed sobą kobietę, która szuka rozwiązania, ale często potrzebuje również poczuć, że ktoś naprawdę ją usłyszał. Że może na chwilę usiąść, opowiedzieć o sobie i nie musi tłumaczyć, dlaczego jest jej trudno.

Od ponad siedemnastu lat poznaję te historie. Każda jest inna. Jedna kobieta troszczy się o małe dzieci, druga o starszych rodziców. Ktoś przechodzi przez wymagający czas w pracy, ktoś inny próbuje odnaleźć się w zmianach zachodzących z wiekiem.

Wszystkie przychodzą ze swoją skórą. I ze swoim życiem.

Dlatego moje poszukiwania od początku sięgały szerzej niż sam zabieg. Chciałam rozumieć, co mogę zrobić, aby pomóc skórze odzyskać dobrą kondycję, i jak ułożyć pielęgnację, która będzie służyła kobiecie także po powrocie do domu.

Nie wszystkie odpowiedzi przychodziły od razu. Uczyłam się, obserwowałam, sprawdzałam. Zdarzało się, że dopiero dokładniejsza rozmowa pozwalała zrozumieć, dlaczego wcześniejszy plan nie odpowiadał potrzebom skóry. Czasami należało zmienić kolejność działań. Innym razem uprościć pielęgnację i dać sobie czas na ocenę jej odpowiedzi.

Tak rozwijała się moja droga zawodowa. Wciąż nią idę.

Co dla mnie znaczy lifestyle?

Słowo „lifestyle" oznacza styl życia. Często kojarzymy je z tym, co widać: sposobem ubierania się, urządzonym domem, podróżami czy sposobem spędzania wolnego czasu.

Ja patrzę na nie przez zwyczajny dzień.

Przez to, jak zaczynamy poranek. Czy mamy czas na posiłek. Jak wygląda nasza praca i co robimy, kiedy czujemy zmęczenie. Czy potrafimy poprosić o pomoc. Czy wśród obowiązków pozostaje miejsce na coś, co sprawia nam przyjemność.

Lifestyle obejmuje również nasze zakupy. Produkty, którymi pielęgnujemy ciało, jedzenie, które wybieramy, i obietnice, którym powierzamy swoje nadzieje.

Dla mnie lifestyle to strategia na życie.

Strategia nie musi być surowym planem, który każe nam od jutra robić wszystko inaczej. Może być spokojnym ustaleniem, co jest dla nas ważne i jak chcemy o to zadbać.

Chcę mieć siłę do swojej pracy, ale również do życia poza nią.

Chcę troszczyć się o bliskich i pamiętać o własnych potrzebach.

Chcę dbać o wygląd, a przy tym zachować życzliwość wobec siebie i zmian, które przynosi czas.

Kiedy potrafimy nazwać takie pragnienia, łatwiej podejmować codzienne decyzje. Zaczynamy widzieć, które wybory nas wspierają, a które wymagają zmiany.

Własne potrzeby też zasługują na miejsce

Wiele kobiet potrafi bardzo dobrze rozpoznawać potrzeby innych.

Wiemy, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku. Zauważamy, że bliska osoba jest przeciążona. Zachęcamy kogoś do spokojnego posiłku, wyjścia na spacer, rozmowy.

Wobec siebie bywamy znacznie bardziej wymagające.

Jeszcze jedno zadanie. Jeszcze jeden telefon. Odpocznę, kiedy wszystko skończę.

A ponieważ spraw stale przybywa, własne potrzeby pozostają na później.

Nie chcę dokładać do tego kolejnego wymagania: teraz musisz doskonale dbać o siebie. Troska nie powinna być następnym powodem do niezadowolenia.

Chciałabym raczej zaprosić Cię do zauważenia, że Ty również jesteś ważna w swoim planie dnia.

Masz prawo potrzebować czasu. Masz prawo powiedzieć, że coś Cię obciąża. Możesz szukać prostszego sposobu wykonywania obowiązków i przyjmować pomoc.

Czasami zmiana zaczyna się właśnie od takiej zgody.

Od zdania: „Chciałabym, żeby było mi trochę lżej".

Nie musisz od razu wiedzieć, jak to osiągnąć. Nazwanie potrzeby pozwala zacząć szukać rozwiązania.

Moja droga ciągłych poszukiwań

Moja nauka o skórze i praca ze składami kosmetyków nauczyły mnie uważnego patrzenia na jej fizjologię. Chciałam rozumieć, dlaczego określona pielęgnacja jest odpowiednia i co może powodować dyskomfort.

Później poznawałam mikroodżywianie, dermodietetykę, ajurwedę i holistyczną pracę nad dobrostanem. Te obszary poszerzały moje pytania o codzienność kobiet. Inspiracje tradycyjne odróżniam od wiedzy naukowej; nie zastępują one rozpoznania ani leczenia chorób.

Mikroodżywianiem nazywam tu zwracanie uwagi na składniki odżywcze w codziennym jedzeniu. Dermodietetyka przygląda się związkom odżywiania i kondycji skóry. Ajurweda to tradycyjny indyjski system myślenia o zdrowiu; w tej opowieści jest inspiracją, a nie zamiennikiem opieki medycznej.

Wiedzę poznawaną podczas nauki zestawiałam z codziennością gabinetu. Z prawdziwą skórą i kobietą, która opowiadała o swoich potrzebach.

Z tej pracy rozwijał się Slow Skin Concept™.

Słowo „slow" jest dla mnie związane z uważnością przy podejmowaniu decyzji. Chcę wiedzieć, jaki mamy cel, czego skóra potrzebuje teraz i jaka kolejność działań będzie uzasadniona.

Korzystam z nowoczesnych technologii. Cenię ich możliwości. Jednocześnie przed wyborem zabiegu oceniam kondycję skóry, jej komfort, tolerancję pielęgnacji oraz dotychczasową historię.

To podejście daje klientce jasność. Wie, dlaczego coś proponuję, czego może oczekiwać i jak ma dbać o skórę pomiędzy wizytami.

Dla mnie właśnie w tym mieści się wartość pracy: wiedza staje się rozwiązaniem, które kobieta rozumie i potrafi zastosować.

Piękno w kolejnych latach życia

Longevity oznacza długowieczność. W tej książce chcę przyglądać się jej przez jakość życia i troskę o skórę.

Jak chcemy przeżywać kolejne lata? Co warto pielęgnować już dzisiaj? Jak wybierać rozwiązania odpowiadające naszym potrzebom, możliwościom i etapowi życia?

Nie znam sposobu, który zagwarantuje każdej z nas długie życie w pełnym zdrowiu. Wiem jednak, że możemy świadomiej przyglądać się swojej codzienności i korzystać z dostępnej wiedzy.

Możemy także zmienić sposób, w jaki mówimy do siebie.

Jeśli skóra się zmienia, warto nazwać konkretną potrzebę. Suchość, dyskomfort, nierówny koloryt, utrata jędrności - każda z nich pozwala rozpocząć rzeczową rozmowę o pielęgnacji.

Nie trzeba przy tym odbierać sobie piękna ani wartości.

Chciałabym, żeby kobieta mogła korzystać z zabiegów, jeśli tego potrzebuje, i jednocześnie czuć się dobrze ze swoim wiekiem. Żeby troska o wygląd pomagała jej, zamiast stawać się niekończącym sprawdzianem.

Piękno, które trwa, kojarzy mi się z taką właśnie troską. Z poznawaniem siebie, szacunkiem do ciała i pielęgnacją, która zmienia się wraz z naszymi potrzebami.

Twój początek

Nie musisz dzisiaj układać całej strategii życia. W ostatnim rozdziale narysujemy Koło Życia i spokojnie przyjrzymy się jego obszarom.

Teraz proponuję jedno pytanie:

Czego najbardziej potrzebuję, a od dawna odkładam to na później?

Daj sobie chwilę na odpowiedź.

Może potrzebujesz odpoczynku. Może rozmowy albo pomocy w jednym obowiązku. Może chciałabyś zrozumieć potrzeby swojej skóry i przestać kupować przypadkowe produkty.

Wybierz jedną rzecz i zastanów się, jaki mały krok przybliży Cię do niej w najbliższych dniach.

Niech będzie konkretny i możliwy do wykonania. Możesz poprosić kogoś o przejęcie zadania. Zarezerwować czas na coś, co lubisz. Przyjrzeć się kosmetykom, których używasz, i ustalić, do czego służą.

W ten sposób zaczynasz budować własną strategię. Z uwagą na swoje życie, bez porównywania go z cudzym.

Zapraszam Cię w podróż przez historie, które przywiozłam z Sardynii, i doświadczenia zdobywane w gabinecie. Chcę podzielić się tym, co mnie zaciekawiło, poruszyło i pomogło lepiej rozumieć kobiety oraz ich skórę.

Mam nadzieję, że znajdziesz tu coś, co będzie służyło również Tobie.

W Twoim życiu jest miejsce na troskę o Ciebie. Możesz zacząć od małego kroku.

ROZDZIAŁ 02

Sardynia - w poszukiwaniu dobrej długowieczności

Kiedy myślimy o stuletnim człowieku, zwykle wyobrażamy sobie kogoś, kto należy już do bardzo odległego świata. Zastanawiamy się, jak udało mu się przeżyć tyle lat. Pytamy o dietę, zdrowie, może o jakiś szczególny zwyczaj.

Mnie interesowało jeszcze coś innego: jak wygląda życie w takim wieku? Czy nadal jest w nim miejsce na rozmowę, ciekawość, przyjemność i poczucie, że jest się potrzebnym?

Bo kiedy mówimy o długowieczności, warto zapytać nie tylko: „Jak długo?", ale również: „Jak?".



Zdjęcie z konferencji z archiwum Katarzyny. Wspomnienie spotkania, od którego zaczęły się kolejne pytania o długowieczność.

Z takim pytaniem pojechałam na Sardynię razem z Agnieszką. Zainspirowana Medycyną Stylu Życia dla Długowieczności chciałam osobiście poznać ludzi, o których słyszałam podczas wykładów. Zobaczyć ich codzienność i porozmawiać z nimi o tym, jak żyli.

W gabinecie spotykam kobiety, które chcą dobrze wyglądać, ale często pod tym pragnieniem kryje się coś więcej. Chciałyby znowu poczuć się sobą. Mieć energię, dobrze spać, patrzeć w lustro z przyjemnością. Móc powiedzieć: „Dobrze mi ze sobą".

Dlatego temat długowieczności był mi tak bliski. Chciałam lepiej zrozumieć, co pomaga człowiekowi zachować dobrą jakość życia przez kolejne lata.

W badaniach nad długowiecznością zwrócono uwagę na określone obszary Sardynii. [4] Podczas podróży szybko dostrzegłam, że samo słowo „Sardynia" nie wyjaśnia wszystkiego.

Wyspa ma różne regiony, różne warunki i różne historie. Życie w górach wyglądało inaczej niż nad morzem. Ludzie korzystali z tego, co mieli blisko. Ich codzienność kształtowały teren, praca, rodzina i dostępność jedzenia.

To było dla mnie ważne odkrycie, ponieważ my bardzo chętnie szukamy uniwersalnej recepty. Lubimy usłyszeć: jedz ten produkt, pij ten napój, stosuj ten składnik. Wtedy wydaje nam się, że znaleźliśmy odpowiedź.

Spotkania zamiast jednej recepty

Podczas tej podróży uczyłam się słuchania bez dopasowywania człowieka do gotowej teorii.

Rozmawiałyśmy również z ludźmi, którzy od lat poznają historie sardyńskich rodzin i długowiecznych mieszkańców. Dotarłyśmy do Teulady, gdzie spotkałyśmy Salvatore Loi. Podarował mi swoją książkę o zdrowiu i długowieczności, o życiu rolników i pasterzy.

W Seulo i Seui poznawałyśmy opowieści o dawnym sposobie odżywiania i pracy. W Cagliari rozmawiałyśmy ze specjalistkami o otyłości, regulacji głodu i sytości oraz mikrobiocie.

Każde z tych spotkań wnosiło inną część obrazu. Historie rodzin pokazywały, jak wyglądało życie. Rozmowy naukowe pomagały lepiej rozumieć zachodzące w organizmie procesy. Osobiste spotkania pozwalały zobaczyć człowieka, który stoi za słowem „długowieczność".

Nie chciałam z tej podróży przywieźć jednego hasła. Chciałam przywieźć lepsze pytania.

Co dzieje się pomiędzy wizytami?

Kiedy w gabinecie patrzę na skórę, mam przed sobą bardzo konkretną pracę. Oceniam jej kondycję, pytam o pielęgnację, dobieram postępowanie. Ale rozmawiam również z kobietą.

Jeśli mówi mi, że ostatnio śpi źle, żyje w napięciu, rano budzi się zmęczona, to są informacje, których nie pomijam. Sam wygląd skóry nie wyjaśni mi wszystkiego.

Podróż na Sardynię wzmocniła we mnie uważność na to, co dzieje się pomiędzy wizytami w gabinecie. Zabieg trwa określony czas. Potem kobieta wraca do swojej codzienności i właśnie tam realizuje się większa część jej troski o siebie.

Dlatego chcę, żeby rozumiała swój plan. Wiedziała, po co stosuje dany produkt, czego może oczekiwać po zabiegu i dlaczego czasem potrzebujemy najpierw poprawić komfort skóry, zanim zaczniemy intensywniejsze działania.

To daje jej coś bardzo praktycznego: mniej przypadkowych wyborów i większą jasność, od czego zacząć.

Co możesz zabrać dla siebie?

Z Sardynii nie przywiozłam przekonania, że powinniśmy wszyscy żyć dokładnie tak jak jej mieszkańcy. Nasze warunki są inne. Praca, rodzina, możliwości i potrzeby każdej z nas również są inne.

Możemy jednak przyjrzeć się temu, co ich historie mówią o naszym życiu.

Choćby o ruchu. Dla dawnych pasterzy był częścią pracy i przemieszczania się. Dzisiaj wiele z nas spędza większość dnia na siedząco, a później próbuje znaleźć dodatkową godzinę na aktywność. Czasem warto zacząć od pytania: gdzie w moim zwyczajnym dniu jest miejsce na ruch?

Podobnie z relacjami. Nie zawsze potrzebujemy wielkiego spotkania. Czasem potrzebujemy spokojnej rozmowy przy kawie, podczas której naprawdę jesteśmy obecne.

Albo z odpoczynkiem. Możemy mieć wolny wieczór, a nadal czuć, że jesteśmy w pracy, bo odpowiadamy na wiadomości i w głowie układamy następny dzień. Sam brak obowiązków jeszcze nie mówi nam, czy udało się odpocząć.

Właśnie takie pytanie chciałabym zostawić Ci po tym rozdziale.

Co w Twoim zwyczajnym dniu daje Ci siłę - i czy znajduje się na to miejsce regularnie?

Może jest to spacer. Może rozmowa z kimś bliskim. Może spokojny posiłek albo czas, w którym nikt niczego od Ciebie nie oczekuje.

Nie musisz dzisiaj układać całego planu życia. Wybierz jedną taką rzecz i zrób dla niej miejsce także jutro. To prosty początek: zauważyć coś, co nam służy, i przestać odkładać to wyłącznie na urlop.

ROZDZIAŁ 03

Zboże, kozy i rodziny - spotkanie z Salvatore Loi

Z Sardynii przywiozłam książkę, którą podarował mi Salvatore Loi podczas naszego spotkania w Teuladzie.

Na jej okładce są twarze starszych ludzi, kłosy zboża i stado kóz. Tytuł brzmi: Salute e longevità. Il grano. Le capre. Le famiglie. - „Zdrowie i długowieczność. Zboże. Kozy. Rodziny".

Kiedy biorę ją do ręki, wracam myślami do tej podróży. Do rozmów, dzięki którym mogłam spojrzeć na długowieczność przez historie konkretnych osób.



Książka Salvatore Loi otrzymana podczas podróży. Fotografia okładki z archiwum autorki; publikacja jest inspiracją do osobistej refleksji, nie dowodem skuteczności kosmetyków.

Ta książka jest dla mnie czymś więcej niż pamiątką. Przypomina, że aby zrozumieć człowieka, warto poznać również miejsce, w którym dorastał, jego pracę i ludzi, z którymi dzielił życie.

Salvatore Loi opisał długowiecznych rolników i pasterzy z Teulady, Sant'Anna Arresi i Domus de Maria. Już sam zakres tej opowieści zachęca do spojrzenia szerzej niż na jeden zwyczaj żywieniowy.

Nie chcę przypisywać książce odpowiedzi, których nie mogę potwierdzić. Chcę podzielić się tym, do czego skłoniło mnie spotkanie z jej autorem i trzy słowa z tytułu.

Zboże. Kozy. Rodziny.

Zwyczajne słowa, które otwierają rozmowę o podstawach codziennego życia.

Jedzenie, które ma swoją historię

Zboże przywołuje ziemię, pracę i posiłek.

Zanim jedzenie trafiło na stół, ktoś musiał je wyhodować, zebrać, przechować i przygotować. Było związane z miejscem i porą roku. Wymagało umiejętności, które przekazywano w domu.

Dzisiaj mamy ogromną wygodę. Możemy kupić gotowy posiłek, zamówić zakupy i korzystać z produktów pochodzących z różnych stron świata.

Doceniam te możliwości. Jednocześnie zastanawiam się, czy przy tak dużej dostępności nie straciłyśmy trochę kontaktu z samym jedzeniem.

Czy wiemy, co kupujemy? Czy potrafimy przygotować prosty posiłek z tego, co już mamy? Czy jedzenie znajduje swoje miejsce w dniu, czy stale wciskamy je pomiędzy inne czynności?

W gabinecie słyszę czasem: „Ja wiem, jak powinnam jeść, ale nie mam kiedy".

To ważne zdanie. Pokazuje, że sama wiedza może nie wystarczyć. Potrzebne są jeszcze warunki, żeby z niej skorzystać.

Kobieta przygotowuje jedzenie dla bliskich, pamięta o zakupach i o tym, kto czego potrzebuje. Dla siebie zjada coś przy okazji. Dopiero wieczorem zauważa, że przez cały dzień nie usiadła spokojnie do posiłku.

W takim przypadku warto zacząć od organizacji. Od znalezienia jednej pory, jednego prostego rozwiązania, które da się utrzymać.

Może przygotowanie dodatkowej porcji obiadu na następny dzień? Może kilka podstawowych produktów, z których można szybko zrobić posiłek? Może podzielenie zakupów i gotowania z kimś w domu?

To nie są efektowne pomysły. Ich wartość polega na tym, że pomagają w zwyczajnym tygodniu.

W historiach dawnego życia interesuje mnie właśnie ta praktyczna mądrość. Umiejętność korzystania z dostępnych rzeczy i tworzenia z nich czegoś potrzebnego.

O szczegółach jedzenia w górskich regionach Sardynii opowiem w następnym rozdziale. Tutaj chcę zatrzymać się przy samej relacji z posiłkiem: przy czasie, uwadze i pracy, która za nim stoi.

Praca, której rytm był zrozumiały

Kozy w tytule książki przypominają o pasterstwie.

Zwierzęta potrzebują codziennej opieki. Trzeba ich doglądać, wykonywać określone czynności i dostosowywać się do warunków. Taka praca daje rytm, ale też wymaga odpowiedzialności i wysiłku.

Nie idealizuję jej. Dawne życie bywało ciężkie, a ludzie nie zawsze mieli wybór.

Zainteresowało mnie jednak, jak mocno praca była związana z konkretnym zadaniem i widocznym rezultatem.

Dzisiaj wiele obowiązków nie ma wyraźnego końca. Kończymy jedno, pojawia się następne. Wiadomości przychodzą także wieczorem. Możemy wrócić do domu, ale nadal myślami pozostawać w pracy.

Czasem trudno nawet powiedzieć, co zrobiłyśmy przez cały dzień, choć jesteśmy bardzo zmęczone.

Dlatego warto odzyskiwać poczucie zakończenia.

Ustalić, co na dziś wystarczy. Zamknąć zadanie, odłożyć telefon, pozwolić sobie przejść do innej części dnia.

Nie zawsze możemy to zrobić o tej samej godzinie. Nie każda praca daje takie możliwości. Możemy jednak przyjrzeć się temu, czy wszystkie sprawy rzeczywiście wymagają naszej ciągłej dostępności.

To pytanie zadaję również sobie.

Lubię swoją pracę. Szukanie rozwiązań, nauka i rozwijanie metody sprawiają mi satysfakcję. Ale chcę mieć także życie poza gabinetem.

Własne zainteresowania, relacje i czas, którego nie muszę przeznaczać na kolejne zawodowe zadanie.

Strategia na życie wymaga miejsca dla obu tych stron.

Rodzina i wzajemność

Trzecie słowo z tytułu brzmi: rodziny.

W nim zawiera się wiele. Bliskość, wspólna historia, odpowiedzialność, pomoc. Czasami również napięcia i trudne doświadczenia.

Każda z nas zna rodzinę od innej strony. Nie chcę tworzyć obrazu, w którym sam fakt posiadania bliskich rozwiązuje wszystkie problemy.

Dla mnie ważniejsze jest pytanie o wzajemność.

Czy mogę liczyć na kogoś, kiedy potrzebuję wsparcia? Czy mam prawo powiedzieć, że jest mi trudno? Czy w relacji potrafimy dzielić się odpowiedzialnością?

W pracy z kobietami widzę, jak łatwo troska o rodzinę staje się zadaniem jednej osoby.

Ona pamięta, organizuje, przewiduje i sprawdza. Często robi to tak sprawnie, że inni przestają zauważać, ile pracy wymaga codzienne funkcjonowanie domu.

Z czasem również ona sama zaczyna uważać, że wszystko powinno należeć do niej.

Warto wtedy zatrzymać się przy jednym obowiązku i zapytać: czy naprawdę tylko ja mogę go wykonać?

Może ktoś zrobi go inaczej. Może będzie potrzebował wyjaśnienia albo czasu. To nie oznacza, że trzeba od razu przejąć zadanie z powrotem.

Przyjmowanie pomocy również jest umiejętnością.

Czasem zaczyna się od jasnej prośby. Zamiast czekać, aż ktoś domyśli się naszego zmęczenia, możemy powiedzieć, czego konkretnie potrzebujemy.

„Chciałabym, żebyś w tym tygodniu zajął się zakupami".

„Potrzebuję dziś godziny dla siebie".

„Ustalmy, jak podzielimy tę sprawę".

Taka rozmowa może być trudna, zwłaszcza jeśli przez lata wszystko wyglądało inaczej. Ale daje szansę na zmianę.

Bliskość nie powinna wymagać nieustannego pomijania siebie.

Co z tej opowieści zostaje ze mną?

Trzy słowa z okładki pomogły mi uporządkować refleksję nad codziennością.

Jedzenie potrzebuje miejsca.

Praca potrzebuje granic i sensu.

Relacje potrzebują wzajemności.

Nie traktuję tego jako wyjaśnienia, dlaczego ktoś dożył stu lat. To moje pytania wyniesione ze spotkania i z przyglądania się historiom ludzi.

Ich wartość widzę w tym, że można je zadać również we własnym domu.

Nie trzeba mieć gospodarstwa ani mieszkać na Sardynii. Można zacząć od zwyczajnego dnia i zobaczyć, gdzie jest najwięcej pośpiechu, chaosu albo samotnej odpowiedzialności.

Często właśnie tam znajduje się potrzeba, którą od dawna odkładamy.

Jedna rzecz, którą możesz ułatwić

Pomyśl o trzech sprawach z tego rozdziału: jedzeniu, obowiązkach i wsparciu.

Przy której pojawia się największe napięcie?

Nie musisz od razu oceniać całego życia. Wybierz jedną powtarzającą się sytuację.

Może codziennie wracasz do domu bez pomysłu na posiłek. Może wieczorem nadal odpowiadasz na wiadomości, choć chciałabyś zakończyć pracę. Może masz zadanie, które od dawna mogłabyś z kimś podzielić.

Zapytaj siebie:

Jak mogę ułatwić sobie tę jedną rzecz?

Wybierz odpowiedź możliwą do wykonania w najbliższym tygodniu. Prostą, konkretną, dopasowaną do Twoich warunków.

Potem sprawdź, czy rzeczywiście przyniosła ulgę.

Troska o siebie może zaczynać się od takich małych usprawnień. Nie zawsze potrzebuje wielkiej zmiany. Czasami potrzebuje zgody, że własnej codzienności nie musimy stale przeżywać z największym możliwym wysiłkiem.

Książka Salvatore Loi pozostała dla mnie pamiątką spotkania, ale także przypomnieniem, żeby przyglądać się podstawom.

Zanim zaczniemy szukać czegoś wyjątkowego, warto zobaczyć, co dzieje się przy naszym stole, w naszych obowiązkach i relacjach.

Możesz tworzyć codzienność, która będzie dawała Ci więcej wsparcia. Także poprzez rzeczy proste.

ROZDZIAŁ 04

Bez oliwy i bez ryb? Historia, która mnie zaskoczyła

Na Sardynię przyjechałam z pewnym wyobrażeniem.

Wyspa na Morzu Śródziemnym kojarzyła mi się z oliwą, rybami i jedzeniem, które zwykle nazywamy śródziemnomorskim. Spodziewałam się, że właśnie o tych produktach będę słyszała podczas rozmów o długowieczności.

W górskich okolicach Seulo i Seui poznałam inną historię.



Jedno ze spotkań podczas podróży na Sardynię. Zdjęcie z archiwum autorki; podpis nie identyfikuje niepotwierdzonych osób.

Zwróciłam uwagę, że w odwiedzanych przeze mnie miejscach widywałam niewiele drzew oliwnych. Później słuchałam mojego rozmówcy Pino, który opowiadał nam o dawnym życiu miejscowych rodzin.

Według jego relacji dostępność oliwy i ryb w opisywanej przez niego dawnej, górskiej codzienności była ograniczona. Traktuję to jako opowieść o konkretnych miejscach i czasach, a nie opis jadłospisu wszystkich mieszkańców Sardynii.

To mnie zaskoczyło. Przecież byliśmy na wyspie.

Dzisiaj patrzymy na mapę i oceniamy odległość przez możliwości podróżowania samochodem. Dawniej dostęp do jedzenia zależał znacznie mocniej od tego, co znajdowało się w najbliższym otoczeniu.

Mieszkańcy korzystali przede wszystkim z tego, co mogli wyhodować, uprawiać i zdobyć.

Codzienność pasterzy

Pino opowiadał o pasterstwie, mleku, serach, mięsie owiec i kóz oraz tłuszczach zwierzęcych. Wspominał również o polowaniach i produktach pochodzących z własnych gospodarstw.

W opowieści pojawiały się też warzywa, owoce, chleb, makarony i miód. Nie mam podstaw, aby na podstawie spotkania odtworzyć proporcje całej diety ani porównać sposobu odżywiania poszczególnych rodzin.

Słuchając tej opowieści, myślałam o dawnych polskich wsiach.

Zwierzęta, ogród, przygotowywanie jedzenia w domu, wykorzystywanie tego, co przynosiła pora roku. Wiele elementów brzmiało znajomo.

Nie oznacza to, że oba sposoby życia były identyczne. Dostrzegłam jednak podobieństwo, które pozwoliło mi spojrzeć na Sardynię z większą bliskością. Przestała być odległym miejscem z tajemnicą niedostępną dla nas.

Zobaczyłam ludzi, którzy układali swoją codzienność wokół warunków, jakie mieli.

Jedzenie było związane z pracą. Praca ze zwierzętami wymagała obecności i ruchu. Chodzenie po górskich drogach, pod górę i w dół, należało do zwyczajnego dnia.

Warto pamiętać, że ta codzienność bywała ciężka. Nie chcę przedstawiać dawnych czasów jako spokojnego świata bez trudności. Interesuje mnie to, co możemy zrozumieć dzięki tej historii, zachowując świadomość jej ograniczeń.

Jeden produkt nie opowiada całego życia

Najważniejszym odkryciem było dla mnie znaczenie kontekstu.

Gdy słyszymy o długowiecznej społeczności, łatwo wybrać z jej historii jeden szczegół. Oliwę, określony ser, zioło czy sposób przygotowania posiłku. Potem zaczynamy traktować ten szczegół jak odpowiedź na wszystkie pytania.

Rozmowa z Pino pokazała mi, jak ostrożnie trzeba podchodzić do takiego myślenia.

Opis tego, co jedli mieszkańcy, nie pozwala stwierdzić, że właśnie konkretny tłuszcz lub produkt zapewnił im długowieczność. Ich życie obejmowało znacznie więcej: pracę, przemieszczanie się, warunki domowe, relacje i możliwości, które zmieniały się z czasem.

Nie przywiozłam więc z Sardynii zalecenia, żeby zastąpić oliwę tłuszczem zwierzęcym. Przywiozłam potrzebę zadawania dokładniejszych pytań.

Co rzeczywiście wiemy?

Czy poznajemy dawną historię mieszkańców konkretnej miejscowości, czy współczesne zwyczaje całej wyspy?

Czy dany produkt był jedzony często, czy okazjonalnie?

Jak wyglądała reszta dnia ludzi, którzy go spożywali?

Takie pytania pomagają zachować proporcje.

Możemy szanować czyjąś opowieść, czerpać z niej inspirację i nadal pamiętać, że nie jest ona gotowym planem dla naszego organizmu.

Co dzieje się wokół talerza?

Wyobraźmy sobie dwa dni.

W pierwszym człowiek dużo przemieszcza się pieszo, wykonuje pracę fizyczną i je produkty dostępne w swoim otoczeniu.

W drugim przez wiele godzin siedzi, porusza się samochodem, a posiłki zjada przy komputerze lub pomiędzy zadaniami.

Na obu talerzach może znaleźć się ten sam produkt. Cała codzienność będzie jednak inna.

Dlatego kiedy przyglądam się stylowi życia, interesuje mnie również otoczenie naszych wyborów.

Jak robimy zakupy? Czy mamy coś przygotowanego na moment, kiedy wrócimy głodne? Czy jemy, siedząc przy stole, czy odruchowo sięgamy po jedzenie podczas innych czynności?

Nie każda z nas ma możliwość codziennie gotować. Nie każda ma ogród, dostęp do lokalnego gospodarstwa czy dużo czasu na zakupy. Dobra strategia powinna uwzględniać te warunki.

Możemy jednak szukać prostych rozwiązań w tym, co jest dostępne.

Posiłku, który potrafimy przygotować bez wielkiego wysiłku. Produktów, z których naprawdę korzystamy. Sposobu zakupów, dzięki któremu mniej rzeczy się marnuje.

W dawnych domach wiele takich umiejętności było oczywistych. Dzisiaj możemy je odzyskiwać we własnej formie.

Nie trzeba wracać do dawnych trudności, żeby nauczyć się lepiej gospodarować tym, co mamy.

Co możesz odzyskać u siebie?

Pomyśl przez chwilę o swoim domu i codziennych zakupach.

Czy jest prosty posiłek, który lubisz, potrafisz przygotować i który mógłby częściej pojawiać się w Twoim tygodniu?

Czy jest umiejętność wyniesiona z domu, do której chciałabyś wrócić? Gotowanie z kilku składników, wykorzystywanie pozostałych produktów, przygotowanie czegoś na następny dzień?

Wybierz jedną rzecz. Nie jako obowiązek udowadniający, że żyjesz wystarczająco zdrowo. Jako pomoc, która może uczynić codzienność łatwiejszą.

Możesz również przyjrzeć się najbliższemu planowanemu zakupowi. Zadaj sobie pytanie: jaką potrzebę ma zaspokoić?

Jeśli potrafisz odpowiedzieć, łatwiej ocenisz, czy jest odpowiedni. Jeśli nie, możesz poczekać.

Świadomy wybór czasem oznacza skorzystanie z nowości. Czasem powrót do czegoś prostego, co już znasz.

Rozmowa z Pino pozostała ze mną właśnie dlatego, że podważyła moje wcześniejsze wyobrażenie. Dzięki niej zaczęłam widzieć więcej.

Za słowem „Sardynia" pojawiły się konkretne miejscowości. Za opowieścią o diecie - praca, teren i dostępność jedzenia. Za długowiecznością - całe historie ludzi.

Chciałabym, żeby ta książka dawała Ci podobną swobodę patrzenia.

Możesz być ciekawa nowych rozwiązań i jednocześnie zadawać pytania. Możesz zmienić zdanie, kiedy poznasz więcej. Możesz wybrać coś prostszego, jeśli lepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Nie musisz znaleźć jednego sekretu dobrego życia. Możesz stopniowo tworzyć codzienność, która będzie Ci służyła.

ROZDZIAŁ 05

Chiara Vigo - mądrość przekazywana z rąk do rąk

W pracowni Chiary Vigo spotkałam młodą kobietę, która przyjechała z Niemiec, aby nauczyć się dawnej techniki tkania bisioru, nazywanego jedwabiem morskim.

Patrzyłam na nią i pomyślałam: może właśnie dzięki niej ta umiejętność będzie miała dalszy ciąg?

Przyjechałyśmy z Agnieszką, żeby poznać mistrzynię i zobaczyć jej pracę. Zachwycił mnie delikatny materiał, jego blask i niezwykłość. Jednak najbardziej poruszyło mnie spotkanie dwóch pokoleń.



W pracowni Chiary Vigo. Spotkanie i obserwacja pracy z bisiorem, nazywanym jedwabiem morskim. Fotografia z archiwum autorki.

Chiara miała wiedzę zdobywaną i pielęgnowaną przez lata. Młoda kobieta chciała poświęcić czas, żeby ją przyjąć.

Jedna pokazywała. Druga próbowała.

W tej zwyczajnej sytuacji zobaczyłam nadzieję na przetrwanie tradycji.

Tradycja potrzebuje czyichś rąk

Możemy podziwiać dawną tkaninę, zrobić jej zdjęcie i opowiedzieć o niej innym. Możemy zachować gotowy przedmiot, opisać jego historię i umieścić go w muzeum.

Żeby jednak umiejętność nadal żyła, ktoś musi nauczyć się wykonywać pracę.

Poznać materiał. Zrozumieć kolejne etapy. Spróbować, pomylić się, poprawić i wrócić do ćwiczenia.

W pracowni mogłam zobaczyć nici, narzędzia i krosno. Przyglądałam się fragmentowi tkaniny z bliska. Myślałam o tym, ile doświadczenia mieści się w czymś, co można objąć dłonią.

Gotowy efekt oglądamy przez chwilę. Droga do niego trwa znacznie dłużej.

Osoba doświadczona potrafi dostrzec szczegóły, których początkujący jeszcze nie zauważa. Wie, kiedy zmienić ruch, jak delikatnie obchodzić się z materiałem i co wymaga poprawy.

Nie wszystko da się wyjaśnić jednym zdaniem. Czasem trzeba usiąść obok, popatrzeć i spróbować razem.

Właśnie dlatego obecność uczennicy była tak ważna. Wiedza miała do kogo trafić.

Nie wiem, jak potoczyła się jej dalsza droga. Nie mogę powiedzieć, że to ona zapewni przetrwanie tej sztuki. W tamtej chwili widziałam jednak osobę, która zrobiła pierwszy krok: przyjechała się uczyć.

Co tracimy, kiedy nikt nie pyta?

Po tym spotkaniu zaczęłam myśleć o umiejętnościach znacznie bliższych naszemu codziennemu życiu.

O przepisie, który babcia zna na pamięć. O sposobie haftowania, pielęgnowania ogrodu, naprawiania rzeczy. O historii rodzinnego domu, którą potrafi opowiedzieć już tylko jedna osoba.

Czasami taka wiedza wydaje się nam zwyczajna. Przyzwyczajamy się, że ktoś zawsze ją ma.

Możemy zapytać później. Nauczyć się innym razem. Usiąść do rozmowy, kiedy będzie spokojniej.

A potem brakuje osoby, która mogłaby pokazać szczegóły.

Zostaje zapisany przepis, ale nie wiemy, jak powinno wyglądać ciasto przed pieczeniem. Zostaje fotografia, lecz nikt nie pamięta nazwisk. Zostaje wykonany przedmiot, a sposób jego powstania odchodzi w zapomnienie.

Tradycja znika czasami bardzo cicho.

Dlatego chciałabym, żebyśmy częściej zauważały wiedzę ludzi, których mamy blisko. Zanim stanie się czymś, za czym będziemy tęsknić.

Nie trzeba zaczynać od wielkiej rodzinnej historii. Można zapytać o jedną rzecz.

„Pokaż mi, jak to robisz".

„Od kogo się tego nauczyłaś?"

„Chciałabym spróbować razem z Tobą".

Takie słowa otwierają przestrzeń do spotkania.

Mądrość, która powstaje w codzienności

Tradycja jest częścią naszego życia. Niesie pamięć o ludziach, miejscach i sposobach radzenia sobie z codziennymi potrzebami.

Wiele umiejętności powstało dlatego, że były potrzebne. Trzeba było przygotować jedzenie, uszyć ubranie, przechować plony albo naprawić przedmiot, z którego nadal chciano korzystać.

Z czasem wokół tych czynności tworzyły się zwyczaje. Ktoś robił coś w określony sposób, uczył dziecko, a ono po latach przekazywało umiejętność dalej.

W tej ciągłości jest praktyczna mądrość.

Oczywiście świat się zmienia. Mamy nowe możliwości, narzędzia i wiedzę. Nie każdą dawną radę należy stosować dzisiaj. Możemy pytać, sprawdzać i wybierać świadomie.

Szacunek do tradycji daje miejsce na takie pytania.

Pozwala najpierw poznać coś dobrze, a później zdecydować, co chcemy zachować i jak z tego korzystać.

Młodsze pokolenie może rozwijać otrzymaną umiejętność. Znaleźć dla niej nową formę, pokazać ją innym, dotrzeć do ludzi, którzy wcześniej o niej nie słyszeli.

Tak tradycja może pozostawać żywa również w zmieniającym się świecie.

Uczyć się i być potrzebną

Patrząc na Chiarę i młodą kobietę, widziałam relację, w której obie miały coś do wniesienia.

Mistrzyni przekazywała doświadczenie. Uczennica dawała uwagę, czas i gotowość do pracy.

To ważne, bo starszych ludzi często postrzegamy przede wszystkim przez to, w czym potrzebują pomocy. Tymczasem mogą nadal uczyć, tworzyć i dzielić się wiedzą.

Zainteresowanie ich umiejętnościami pozwala zobaczyć ten drugi wymiar.

Pomyśl, jak to jest, kiedy ktoś przychodzi do Ciebie i mówi: „Chciałabym nauczyć się tego, co potrafisz".

Twoje doświadczenie zostaje zauważone. Lata prób i pracy nabierają znaczenia także dla drugiej osoby.

Być może właśnie tak powstaje poczucie dalszego ciągu. To, co robiłaś, może pozostać w czyjejś codzienności.

Dla mnie jest to piękny wątek długowieczności: możliwość przekazywania czegoś poza własne życie.

Nie traktuję go jako recepty na osiągnięcie określonego wieku. Jest częścią pytania o jakość życia, relacje i znaczenie naszych doświadczeń.

Chciałabym, żeby kolejne lata dawały kobietom przestrzeń zarówno do uczenia się, jak i do dzielenia tym, co już wiedzą.

Twoje umiejętności też mają wartość

Wiele kobiet łatwo zauważa, czego jeszcze nie potrafi. Znacznie trudniej przychodzi im nazwanie tego, w czym są dobre.

„To przecież nic szczególnego".

„Każdy by tak zrobił".

„Po prostu robię to od lat".

Właśnie te lata mogą mieć ogromne znaczenie.

Może potrafisz coś przygotować, stworzyć albo zorganizować. Może masz cierpliwość do tłumaczenia. Może umiesz rozpoznać trudność, zanim inni ją zauważą.

Nie musi to być umiejętność niezwykła jak tkanie bisioru.

Wartość może kryć się w czymś, z czego korzystasz tak często, że przestałaś to dostrzegać.

Spróbuj pomyśleć o sytuacjach, w których inni proszą Cię o pomoc. Co przychodzi im wtedy do głowy? Co potrafisz im wyjaśnić? Przy czym czują się pewniej dzięki Twojej obecności?

To może być początek odkrywania własnych zasobów.

Zamiast czekać, aż ktoś zapyta, możesz również zaproponować wspólne działanie. Powiedzieć, że chętnie pokażesz, nauczysz albo opowiesz.

Druga osoba nie zawsze wie, że jesteś na to gotowa.

Daj tradycji dalszy ciąg

Pomyśl o jednej osobie, od której chciałabyś się czegoś nauczyć.

Wybierz konkretną rzecz i umówcie się na wspólny czas. Jeśli to możliwe, wykonajcie ją razem. Samo oglądanie gotowego efektu daje inne doświadczenie niż własna próba.

Możesz zapisać kolejne kroki albo, za zgodą tej osoby, nagrać jej opowieść. Zachować szczegóły, które później łatwo zapomnieć.

A potem wróć do tej umiejętności. Skorzystaj z niej i pokaż ją komuś jeszcze.

To właśnie wtedy pojawia się dalszy ciąg.

Możesz również zapytać siebie:

Co chciałabym przekazać innym z własnego doświadczenia?

Nie potrzebujesz formalnego tytułu, żeby podzielić się czymś wartościowym. Potrzebujesz chęci, czasu i osoby, która chce przyjąć Twoją wiedzę.

Z pracowni Chiary przywiozłam obraz dwóch kobiet połączonych wspólną pracą. Starszej mistrzyni i młodej uczennicy, która przyjechała poznać dawną technikę.

W tym spotkaniu tradycja miała szansę przetrwać.

Chciałabym, żebyśmy tworzyły takie możliwości również blisko siebie. W domach, rodzinach i miejscach, w których żyjemy.

To, co potrafisz, może stać się częścią czyjegoś życia. A to, czego zechcesz się nauczyć, może pomóc ocalić czyjąś mądrość.

ROZDZIAŁ 06

Kult młodości czy szacunek do starości?

Starsza kobieta siedziała w barze i piła cappuccino. Podjechał młody człowiek na skuterze, przywitał ją pocałunkiem i usiadł obok. Zaczęli rozmawiać.

Tę scenę z Sardynii pamiętam bardzo wyraźnie.

Nie wiem, jaka łączyła ich relacja. Nie słyszałam, o czym rozmawiali. Widziałam jednak, że spotkanie było naturalne. Ona miała swoje miejsce przy stoliku, a on chciał do niej dołączyć.



Ilustracja inspirowana wspomnieniem spotkania przy cappuccino. Nie przedstawia dokumentacji opisywanego wydarzenia.

Poczułam wzruszenie. I tęsknotę za takim spokojnym zainteresowaniem starszym człowiekiem.

Podczas podróży widziałam również portrety stulatków na domach. Ich twarze były pokazywane, ich historie zachowywane. Późny wiek stawał się powodem do zauważenia człowieka.

Właśnie te obrazy skłoniły mnie do myślenia o naszym stosunku do starości.

Chcemy żyć długo. Czy potrafimy przyjąć wygląd, który towarzyszy kolejnym latom?

Kiedy wiek staje się problemem

W Polsce mocno odczuwam kult młodości. Szczególnie w przekazach kierowanych do kobiet.

Młoda twarz, gładka skóra, jędrne ciało. Obrazy, które oglądamy codziennie, stopniowo stają się punktem odniesienia. Nawet jeśli wiemy, że powstały w odpowiednim świetle, zostały wyretuszowane albo pokazują tylko wybrany moment.

Później patrzymy na siebie w zwyczajnym lustrze. Rano, po gorszej nocy, bez przygotowania.

Porównujemy dwa zupełnie różne obrazy.

Przez lata pracy w gabinecie widziałam, jak wiele emocji może wywołać zmiana wyglądu. Kobieta zauważa zmarszczkę, suchość lub zmianę jędrności i zaczyna patrzeć na całą twarz przez ten jeden szczegół.

Czasem mówi o sobie tak surowo, że trudno mi tego słuchać.

„Już się postarzałam".

„Wyglądam okropnie".

„Muszę coś ze sobą zrobić".

W tych słowach bywa więcej niż niezadowolenie z kondycji skóry. Może kryć się obawa, że wraz z wiekiem straci uwagę, atrakcyjność albo prawo do czucia się dobrze.

To mnie martwi.

Troska o wygląd może sprawiać przyjemność. Chciałabym, żeby kobiety mogły z tej przyjemności korzystać, zamiast odczuwać ciągły przymus poprawiania siebie.

Co zobaczyłam na Sardynii

Moja podróż nie daje podstaw do oceniania całych społeczeństw. Na Sardynii również każdy człowiek ma własną historię, a w Polsce spotykamy wiele przykładów bliskości i szacunku wobec starszych.

Opowiadam o tym, co zobaczyłam i jak na mnie wpłynęło.

Portrety stulatków i spotkanie przy cappuccino pokazały mi starszych ludzi obecnych w codzienności. Zauważanych przez innych. Ich wiek nie przesłaniał możliwości spotkania.

Pomyślałam, jak ważne jest to dla naszego wyobrażenia przyszłości.

Jeśli starość kojarzy się głównie z utratą, zaczynamy się jej bać dużo wcześniej. Jeśli widzimy starszą osobę uczestniczącą w życiu, możemy dopuścić inny obraz.

Nadal można mieć ulubione miejsce, spotykać ludzi, rozmawiać i cieszyć się małymi rzeczami.

Ta możliwość była dla mnie źródłem nadziei.

Chciałabym, żeby kobiety również u nas mogły patrzeć na kolejne lata z poczuciem, że pozostaną ważne. Że ich obecność będzie miała znaczenie niezależnie od tego, jak zmieni się twarz.

Dbanie o siebie może iść w parze z godnością

Sama obserwuję zmiany związane z wiekiem i wiem, że wiedza zawodowa nie odbiera nam towarzyszących im emocji.

Lubię dobrze wyglądać. Dbam o skórę i korzystam z możliwości, które uważam za odpowiednie. Rozumiem kobiety, które chcą poprawić jędrność, koloryt czy komfort.

Nie chciałabym jednak, żeby akceptacja wieku stała się kolejnym wymaganiem. Żeby kobieta słyszała: „Powinnaś pogodzić się ze wszystkim i niczego już nie zmieniać".

Możemy mieć różne potrzeby.

Jednej osobie dana zmiana nie przeszkadza. Inna chce się nią zająć. Obie mają prawo do własnej decyzji.

Ważne jest dla mnie, żeby wybór był świadomy. Żeby kobieta wiedziała, czego potrzebuje i czego może oczekiwać po proponowanym działaniu.

Godne starzenie się obejmuje również prawo do zadbania o wygląd. Towarzyszy mu szacunek do siebie, własnego zdrowia i granic.

Możemy poprawiać kondycję skóry bez przekonania, że nasz wiek jest czymś zawstydzającym.

Czy to naprawdę Twoja potrzeba?

Przed kolejną decyzją warto przyjrzeć się temu, skąd ona pochodzi.

Czy dana zmiana przeszkadzała Ci od dawna? Czy zaczęłaś ją zauważać po obejrzeniu zdjęć, reklamy albo usłyszeniu czyjegoś komentarza?

Nie ma nic złego w tym, że inspirują nas inni. Możemy poznawać nowe możliwości i z nich korzystać. Dobrze jednak wrócić do własnego celu.

Co chciałabyś poprawić? Jakiej zmiany oczekujesz? Czy byłaby ona dla Ciebie satysfakcjonująca, gdyby nikt poza Tobą jej nie zauważył?

To ostatnie pytanie czasami wiele wyjaśnia.

Pomaga rozpoznać, czy troszczymy się o własny komfort, czy próbujemy spełnić oczekiwanie, którego nigdy świadomie nie wybrałyśmy.

Nie trzeba odpowiadać od razu. Można dać sobie czas przed zakupem lub zabiegiem.

Słowa, które kierujemy do siebie

Szacunek do wieku zaczyna się również w codziennym języku.

Zastanawiam się czasem nad komplementem: „W ogóle nie wyglądasz na swoje lata".

Zwykle stoi za nim życzliwość. Jednak piękno kobiety zostaje wtedy powiązane z tym, że wygląda młodziej.

Możemy powiedzieć po prostu: „Pięknie wyglądasz". Zauważyć energię, uśmiech, sposób bycia. Pozwolić, żeby wiek nie był warunkiem oceny.

Warto też usłyszeć własne myśli przed lustrem.

Jeżeli pojawia się zdanie: „Cała jestem do poprawy", spróbuj nazwać jedną konkretną rzecz. „Moja skóra jest bardziej sucha". „Chciałabym poprawić jej koloryt".

Takie słowa pozwalają szukać rozwiązania i zachować szacunek do całej siebie.

Nie musisz lubić każdej zmiany, żeby mówić do siebie życzliwie.

Miejsce przy wspólnym stoliku

Scena z baru przypomina mi, że szacunek wyraża się także poprzez czas i uwagę.

Możemy zaprosić starszą osobę na wspólne wyjście. Zapytać, na co ma ochotę. Rozmawiać bezpośrednio z nią, zamiast mówić o niej tak, jakby nie była obecna.

Pozwolić jej uczestniczyć na własnych warunkach.

To zwyczajne gesty, ale dzięki nim człowiek czuje, że nadal należy do wspólnego świata.

Chciałabym, żebyśmy tworzyli więcej takich spotkań. Dla naszych bliskich i dla siebie w przyszłości.

Bo kiedy okazujemy szacunek starszym ludziom, współtworzymy także obraz wieku, do którego same zmierzamy.

Możemy budować go z większą życzliwością.

Spójrz na siebie szerzej

Przyjrzyj się jednej rzeczy, którą potrafisz dzisiaj lepiej dzięki przeżytym latom.

Może spokojniej podejmujesz decyzje. Lepiej rozpoznajesz, co Ci służy. Potrafisz stawiać granice, wspierać innych albo przyjmować własne ograniczenia.

Wiek przynosi zmiany, ale przynosi również doświadczenie. Warto dostrzegać obie strony.

Następnie pomyśl o jednej potrzebie związanej z wyglądem. Nazwij ją konkretnie, bez oceniania całej siebie. Jeśli chcesz się nią zająć, poszukaj jasnej informacji o możliwościach i wybierz działanie odpowiednie dla Ciebie.

Możesz troszczyć się o skórę i jednocześnie doceniać kobietę, którą jesteś.

Z Sardynii przywiozłam tęsknotę za światem, w którym starszy człowiek jest zauważany z ciepłem. Chciałabym przenosić tę postawę do własnej pracy.

Tworzyć miejsce, gdzie można otwarcie powiedzieć o potrzebach, zadbać o wygląd i nie czuć się zawstydzoną swoim wiekiem.

Kiedy wspominam kobietę przy cappuccino, myślę o przyszłości z większym spokojem.

Chciałabym, żeby dla każdej z nas pozostało miejsce przy wspólnym stoliku. Także wtedy, kiedy nasza twarz będzie już opowiadała dłuższą historię.

ROZDZIAŁ 07

Otyłość to nie brak silnej woli

Podczas naszej podróży z Agnieszką dotarłyśmy do Cagliari. Rozmawiałyśmy z Fernandą Velluzzi i zespołem zajmującym się tematyką otyłości o odżywianiu oraz procesach, które wpływają na zdrowie.

Szczególnie zapamiętałam słowa mojej rozmówczyni o ocenianiu osób chorujących na otyłość.

Zbyt często zakładamy, że jedzą za dużo, za mało się ruszają i nie mają silnej woli. Zwróciła uwagę, jak bardzo takie spojrzenie upraszcza problem.



Zdjęcie ze spotkania w Cagliari z archiwum autorki. Obecność na fotografii nie oznacza rekomendowania produktów SKIN INFUZION™ przez uczestniczki spotkania.

Pomyślałam o kobietach, które od lat próbują zmienić masę ciała. O kolejnych dietach, nadziei, rozczarowaniu i pretensjach do siebie.

„Znowu mi się nie udało”.

„Powinnam bardziej się pilnować”.

„Gdybym była wystarczająco zdyscyplinowana…”

Te słowa potrafią zostać z człowiekiem na długo. Z czasem zaczyna wierzyć, że trudność świadczy o jego charakterze.

Otyłość jest chorobą przewlekłą o złożonych uwarunkowaniach. W jej rozwoju uczestniczą czynniki biologiczne, środowiskowe, społeczne i związane z zachowaniem. Sprowadzenie jej do charakteru człowieka pomija tę złożoność. [1]

Rozmowa w Cagliari przypomniała mi, że zanim zaczniemy komuś doradzać, potrzebujemy lepiej go zrozumieć.

Skąd ciało wie, że wystarczy?

Rozmawiałyśmy o mechanizmach głodu i sytości. O tym, że jedzenie jest związane z biologiczną regulacją organizmu.

Zwykle myślimy o posiłku jako o świadomej decyzji. Wybieramy, co zjemy, nakładamy porcję, siadamy przy stole. Jednak towarzyszą nam sygnały, których nie ustalamy samą wolą.

Na apetyt wpływają sygnały przekazywane pomiędzy mózgiem, przewodem pokarmowym i innymi tkankami. Znaczenie mają między innymi hormony, geny, sen i niektóre leki. Siła głodu nie jest wyłącznie kwestią postanowienia. [1, 2]

Nie musisz zapamiętywać nazw wszystkich substancji, żeby dostrzec znaczenie tej wiedzy.

Dwie osoby mogą inaczej doświadczać potrzeby jedzenia. To, co jednej przychodzi łatwo, dla drugiej może oznaczać codzienny wysiłek.

Z zewnątrz tego nie widać.

Widzimy, że ktoś sięga po jedzenie. Nie wiemy, jak silny odczuwa głód, jak wyglądał jego dzień ani z jakimi trudnościami się zmaga.

Dlatego prosta rada „po prostu przestań” może być bardzo daleka od potrzebnej pomocy.

Wewnętrzna równowaga

W naszej rozmowie pojawiło się również pojęcie homeostazy - zdolności organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi.

Wyobrażam ją sobie jako ciągłą pracę: odbieranie informacji i dostosowywanie działania do zmieniających się warunków.

Regulacja energii obejmuje wiele powiązanych procesów. Nie jest jednym przełącznikiem, który możemy ustawić, podejmując postanowienie.

Dzięki takiemu spojrzeniu łatwiej zrozumieć, dlaczego powtarzanie tej samej rady nie zawsze przynosi zmianę.

Człowiek może wiedzieć, czego się od niego oczekuje, a nadal potrzebować pomocy w rozpoznaniu i leczeniu problemu.

Wiedza o biologii nie odbiera nam wpływu na codzienne wybory. Pomaga zobaczyć, w jakich warunkach je podejmujemy i jakiego wsparcia potrzebujemy.

Mikrobiota - część większej historii

Dużą część rozmowy poświęciłyśmy mikrobiocie jelitowej.

Mikrobiota jelitowa to społeczność drobnoustrojów żyjących w jelitach. Naukowcy badają jej związki z dietą i metabolizmem - procesami, dzięki którym organizm przetwarza składniki odżywcze i energię. Wyników pojedynczych badań nie można jednak traktować jak gotowej metody leczenia otyłości. [3]

Ta wiedza bardzo mnie zainteresowała. Jednocześnie chciałabym zachować ostrożność wobec obietnic, które wokół niej powstają.

Nie można wskazać jednej bakterii odpowiedzialnej za otyłość u wszystkich ludzi. Nie można też zakładać, że jeden preparat rozwiąże tak złożony problem.

Jeśli w badaniu obserwujemy różnice między grupami ludzi, trzeba jeszcze ustalić, co one oznaczają. Czy są przyczyną, skutkiem, czy wiążą się z innymi elementami życia?

Dla mnie to zaproszenie do dalszej nauki.

Dla osoby szukającej pomocy - powód, żeby pytać o podstawy obietnicy, zanim kupi kolejny produkt.

Jakie warunki mają nasze wybory?

Lifestyle to strategia na życie. Żeby była użyteczna, musi uwzględniać rzeczywistą codzienność.

Jedna kobieta może przygotować posiłek i zjeść go o ustalonej porze. Druga pracuje zmianowo, opiekuje się bliskimi i niemal cały dzień spędza poza domem.

Jeszcze inna ma za sobą wiele restrykcyjnych diet. Zna mnóstwo zasad, ale trudno jej odnaleźć się w jedzeniu bez ciągłego poczucia winy.

Te osoby potrzebują różnych rozwiązań.

Nie wystarczy zapytać, co ktoś je. Warto dowiedzieć się, czy ma dostęp do odpowiedniego posiłku, jak wygląda organizacja dnia i co najbardziej utrudnia zmianę.

Pytanie „dlaczego się nie stosujesz?” łatwo zamyka rozmowę.

Pytanie „co sprawia Ci największą trudność?" daje szansę na zrozumienie.

Może przeszkodą jest silny głód. Może brak czasu, koszty, napięcie albo plan tak wymagający, że nie da się go utrzymać.

Nazwanie trudności pozwala szukać pomocy, która rzeczywiście do niej pasuje.

Co ta rozmowa zmieniła w moim spojrzeniu?

Od początku pracy staram się widzieć kobietę szerzej niż przez wygląd. Spotkanie w Cagliari jeszcze mocniej utwierdziło mnie w znaczeniu takiej postawy.

Nie mogę na podstawie sylwetki ocenić, jak ktoś żyje, ile wysiłku wkłada w troskę o siebie ani jakie ma problemy zdrowotne.

Nie leczę otyłości w gabinecie kosmetologicznym. Mogę natomiast zadbać o szacunek, uczciwie określić możliwości zabiegów i przygotować plan dotyczący skóry.

Jeśli rozmawiamy o modelowaniu sylwetki, wyjaśniam cel danego działania. Zabieg kosmetologiczny nie zastępuje leczenia otyłości.

Podobnie pielęgnacja twarzy ma swoje konkretne zadanie. Może odpowiadać na potrzebę skóry, ale nie powinna być przedstawiana jako rozwiązanie wszystkich trudności organizmu.

Klientka zasługuje na jasną informację. Na możliwość zadawania pytań i podejmowania decyzji bez zawstydzania.

Taka rozmowa daje więcej niż kolejna obietnica.

Od pretensji do rozpoznania potrzeby

Jeśli zmagasz się z masą ciała, spróbuj zauważyć, jak do siebie mówisz.

Czy opisujesz konkretną trudność, czy oceniasz całą siebie?

„Wieczorem odczuwam bardzo silny głód" to informacja, z którą można pracować.

„Jestem beznadziejna" pozostawia Cię z bólem, ale nie pokazuje następnego kroku.

Możesz przyjrzeć się jednemu powtarzającemu się momentowi dnia. Co dzieje się wcześniej? Czy masz możliwość zjeść posiłek? Czy trudność pojawia się w określonych warunkach?

Nie chodzi o samodzielne ustalenie przyczyny choroby. Chodzi o lepsze opisanie doświadczenia, z którym możesz zwrócić się po pomoc.

Jeśli chorujesz na otyłość, masz prawo do profesjonalnego leczenia. Nie musisz najpierw udowadniać, że próbowałaś wystarczająco mocno.

Warto również chronić siebie przed pochopnymi zakupami. Kiedy preparat lub test ma być odpowiedzią na wszystko, zapytaj, co rzeczywiście może wykazać albo zmienić i na jakich podstawach.

Możesz szukać rozwiązania z nadzieją, zachowując prawo do ostrożności.

Z Cagliari przywiozłam większe zrozumienie dla tego, co pozostaje niewidoczne. Dla procesów biologicznych, ale także dla historii człowieka, który nieraz bardzo długo próbuje sobie pomóc.

Chciałabym, żeby ten rozdział zostawił Ci przestrzeń do spokojniejszego spojrzenia na własne ciało.

Twoja trudność zasługuje na zrozumienie. Możesz szukać pomocy bez odbierania sobie szacunku.

ROZDZIAŁ 08

Wolniejsi, ale nie zmęczeni

Podczas spotkań na Sardynii usłyszałam coś, co mocno zostało mi w pamięci.

Starsi ludzie byli wolniejsi. Potrzebowali więcej czasu, wykonywali czynności we własnym tempie. Ale słyszałam, że nie budzą się zmęczeni.

Pomyślałam wtedy o kobietach, które przychodzą do mojego gabinetu. Znacznie młodszych, a jednak mówiących:

„Rano otwieram oczy i już nie mam siły".

To zestawienie poruszyło mnie bardziej niż niejeden wykład. Zaczęłam zastanawiać się, czy w naszej codzienności nie pomyliliśmy szybkości z energią.

Można robić wszystko wolniej i nadal mieć ochotę na dzień. Można też od rana działać sprawnie, wykonywać kolejne zadania i czuć, że każdy z nich kosztuje coraz więcej wysiłku.

To, co usłyszałam na Sardynii, dotyczyło konkretnych osób. Nie opisuje samopoczucia wszystkich starszych mieszkańców wyspy. Było jednak wystarczająco ważne, żeby skłonić mnie do pytania:

Czy zmęczenie stało się naszą normą?

„Przecież mam tyle obowiązków"

W gabinecie często słyszę wyjaśnienie, które pojawia się zaraz po opowieści o braku sił.

„Mam przecież tyle na głowie".

Kobieta wymienia pracę, dom, dzieci, rodziców i sprawy, których nikt inny nie dopilnuje. Rozumiem ją. Znam odpowiedzialność za własną pracę i wiem, jak łatwo wypełnić cały dzień.

Martwi mnie jednak moment, w którym przestajemy pytać o swoje samopoczucie.

Uznajemy, że skoro obowiązków jest dużo, zmęczenie nie wymaga już uwagi. Musimy się do niego przyzwyczaić.

Z czasem zaczynamy oceniać dzień wyłącznie po tym, ile udało się zrobić.

Czy została jeszcze energia na spacer? Na rozmowę? Na zainteresowania? Te pytania schodzą na dalszy plan.

Odpoczynek służy wtedy głównie przygotowaniu do kolejnej pracy. Życie zaczyna przypominać przechodzenie od jednego wymagającego dnia do następnego.

Chciałabym, żebyśmy zauważały ten moment wcześniej. Nie po to, żeby robić sobie wyrzuty. Po to, żeby poszukać pomocy i możliwości zmiany.

Własne tempo

Na Sardynii zobaczyłam ludzi, którzy poruszali się w swoim rytmie. Ich wolniejsze tempo nie odbierało im obecności.

To ważna myśl dla kobiety, która ma poczucie, że powinna stale nadążać.

Możesz potrzebować więcej czasu. Możesz zrobić przerwę. Możesz inaczej ułożyć dzień, jeśli dotychczasowy sposób działania przestał Ci służyć.

Samo zwolnienie nie wyjaśni wszystkich przyczyn zmęczenia. Daje jednak możliwość zauważenia, co dzieje się z nami w codzienności.

Kiedy ciągle przechodzimy do następnego zadania, trudno rozpoznać, w którym momencie zaczyna brakować sił. Trudno też odróżnić chwilowy trudny okres od samopoczucia, które utrzymuje się od dawna.

Warto potraktować własne doświadczenie poważnie.

Zmęczenie może mieć różne przyczyny. Jeśli się utrzymuje, nasila lub utrudnia codzienne funkcjonowanie, omów je z lekarzem. Nie przypisuj go automatycznie wiekowi albo liczbie obowiązków.

Gdzie kończą się zasoby?

W holistycznym spojrzeniu na kobietę bliski jest mi obraz koła życia. Jego obszary wpływają na siebie.

Możemy dobrze organizować pracę, ale nie zostawiać miejsca na odpoczynek. Możemy troszczyć się o wygląd, a jednocześnie przez długi czas pomijać potrzebę wsparcia.

Nie musimy zajmować się wszystkim naraz. Najpierw warto zobaczyć, gdzie jest największa trudność.

Koło Życia narysujemy w ostatnim rozdziale. Tutaj chciałabym zwrócić uwagę na pytanie, które często pomaga rozpocząć rozmowę:

„Czy jest w Twoim dniu chwila, kiedy naprawdę niczego nie musisz dopilnować?"

Czasem odpowiedź brzmi: „Siedzę wieczorem na kanapie".

Ale podczas tego siedzenia kobieta odpisuje na wiadomości, planuje zakupy i pamięta o sprawach innych osób. Ciało przestało się poruszać, odpowiedzialność nadal trwa.

Warto zauważyć różnicę między wolną chwilą a chwilą, w której możemy rzeczywiście odłożyć obowiązki.

Co można ułatwić?

Przeciążona kobieta nie zawsze potrzebuje następnej listy zaleceń.

Czasami bardziej pomocne jest pytanie: co możemy uprościć?

Czy jeden obowiązek można podzielić? Czy wszystko wymaga wykonania dzisiaj? Czy ktoś bliski wie, że potrzebujemy pomocy?

Prośba powinna być konkretna. Łatwiej odpowiedzieć na: „Czy możesz jutro zrobić zakupy?", niż domyślić się, czego potrzebujemy, kiedy mówimy tylko, że mamy już dość.

Możemy również przyjrzeć się swoim oczekiwaniom.

Czy plan dnia zakłada, że będziemy zawsze w tej samej formie? Czy jest w nim miejsce na gorszą noc, trudniejszy okres i zmianę możliwości?

Jeśli każda przerwa wymaga później nadrabiania, odpoczynek trudno przyjąć spokojnie.

Nie wszystkie warunki możemy zmienić. Możemy jednak szukać jednego miejsca, w którym będzie nam odrobinę łatwiej.

Twoje samopoczucie jest ważne

Zdarza się, że kobieta opowiada o prawidłowych wynikach badań i dodaje: „Więc chyba przesadzam".

Nie chciałabym, żeby wyciągała taki wniosek.

Prawidłowe wyniki dotychczasowych badań nie oznaczają, że odczuwane zmęczenie jest nieważne. Jeśli trudność trwa, warto wrócić do lekarza i opisać jej przebieg oraz wpływ na codzienne życie.

Możesz mówić o tym, jak się czujesz. Opisać, od kiedy trwa zmiana i co utrudnia Ci w codziennym życiu.

Nie musisz czekać, aż przestaniesz dawać sobie radę.

W gabinecie mogę Cię wysłuchać, uwzględnić informacje w planie i pomóc w obszarze skóry. Nie obiecuję, że zabieg przywróci energię całemu organizmowi. Chcę natomiast, żeby opieka była dopasowana i zrozumiała.

Jeden krok dla siebie

Przyjrzyj się swojemu porankowi.

Czy noc daje Ci poczucie odpoczynku? Czy od razu myślisz, jak przetrwać dzień? Od jak dawna tak jest?

Potem wybierz jedną sprawę wymagającą uwagi.

Może potrzebujesz oceny utrzymujących się dolegliwości. Może rozmowy o podziale obowiązków. Może prostszego wieczoru albo jasnego planu pielęgnacji.

Nie musisz dzisiaj naprawiać całej codzienności. Potrzebujesz następnego kroku odpowiedniego do swojej sytuacji.

Sardyńskie spotkania pozostawiły we mnie ważne rozróżnienie: można być wolniejszym i nadal czuć chęć do życia.

Chciałabym, żebyśmy również sobie pozwalały na tempo, które uwzględnia nasze możliwości. Żebyśmy zauważały brak sił, zamiast uznawać go za obowiązkową część dorosłości.

Możesz potraktować swoje zmęczenie z uwagą. Nie musisz zasłużyć na troskę, wykonując wcześniej wszystkie zadania.

ROZDZIAŁ 09

„Tylko zimna woda” - czego naprawdę potrzebuje skóra?

Zapytałam kobietę na Sardynii, jak pielęgnowała swoją skórę.

Odpowiedziała: „Tylko zimna woda”.

Jako skinolog byłam bardzo zaciekawiona. Przyjechałam z doświadczeniem pracy z kosmetykami, składnikami i technologiami, a usłyszałam tak prostą odpowiedź.

Nie znałam całej historii jej skóry. Nie mogłam więc uznać tego zwyczaju za receptę dla innych kobiet. Pozostał jednak ze mną jako pytanie o naszą współczesną pielęgnację.

Mamy ogromny wybór produktów. Czy dzięki temu łatwiej rozpoznajemy potrzeby skóry?

A może coraz lepiej wiemy, co można kupić, i coraz trudniej zdecydować, czego naprawdę potrzebujemy?

Półka pełna dobrych intencji

Kiedy kobieta opowiada mi o swoich kosmetykach, zwykle słyszę historię bardzo świadomych starań.

Ten produkt kupiła na suchość. Kolejny na koloryt. Następny miał wygładzać. Coś poleciła koleżanka, coś zachęcająco opisano w internecie.

Każdy zakup miał swój powód.

Po pewnym czasie powstaje jednak zestaw, w którym trudno się odnaleźć. Produkty mają podobne zadania, ich sposób używania nie jest jasny, a skóra nadal nie ma komfortu.

Wtedy warto przyjrzeć się całej pielęgnacji.

Co stosujesz rano? Co wieczorem? Jak często sięgasz po produkty dodatkowe? Co dzieje się po myciu, a co po nałożeniu kremu?

To pomaga zobaczyć codzienny sposób postępowania. Sam spis kosmetyków nie daje jeszcze takiej wiedzy.

Czasem okazuje się, że produkt stoi na półce, ale prawie nie jest używany. Inny trafia na skórę znacznie częściej, niż zakładał plan. Jeszcze inny powoduje dyskomfort, lecz kobieta nadal go stosuje, ponieważ szkoda jej wydanych pieniędzy.

Chciałabym, żeby pielęgnacja dawała większą jasność. Żebyś wiedziała, co robisz i dlaczego.

Lifestyle obejmuje także zakupy

Wybory konsumenckie są częścią stylu życia.

Kupujemy produkty, które później stają się naszymi codziennymi towarzyszami. Wpływają na wydatki, czas i sposób troski o ciało.

Dlatego decyzja o kosmetyku zaczyna się dla mnie od potrzeby.

Co chcemy poprawić? Jak skóra czuje się teraz? Jaką funkcję ma pełnić nowy produkt?

Dopiero potem szukamy odpowiedzi.

Piękne opakowanie może sprawiać przyjemność. Przyjemna konsystencja ułatwia regularne stosowanie. Jednak jako skinolog zwracam uwagę przede wszystkim na skład i całą formułę.

Chcę wiedzieć, jakie jest przeznaczenie produktu i jak może pasować do aktualnej pielęgnacji.

Sama nazwa popularnego składnika nie wystarcza do oceny kosmetyku.

Dwa kremy zawierające ten sam składnik mogą mieć zupełnie inne kompozycje, konsystencje i zastosowania. Także krótka lista INCI nie daje automatycznie gwarancji odpowiedniego doboru.

Ważna jest gotowa formuła i odpowiedź konkretnej skóry.

Nie musisz być specjalistką od INCI

Chciałabym, żeby świadomy wybór nie oznaczał dla Ciebie konieczności samodzielnego poznania każdej nazwy chemicznej.

W moim obszarze pracy pomagam zrozumieć skład kosmetyku, jego przeznaczenie i miejsce w pielęgnacji. INCI to międzynarodowe nazewnictwo składników kosmetycznych, które widzisz na opakowaniu. Sam wykaz nie pokazuje wszystkich właściwości gotowego produktu.

Ty masz prawo otrzymać prostą odpowiedź.

Do czego służy kosmetyk? Jak go używać? Jakiej zmiany oczekujemy? Na co zwrócić uwagę?

Jeżeli po rozmowie nadal nie wiesz, po co potrzebujesz produktu, warto to doprecyzować przed zakupem.

Niepewność łatwo prowadzi do dokładania kolejnych rzeczy. Jasny cel pozwala spokojniej oceniać, czy pielęgnacja odpowiada na potrzebę.

Każdy krok ma swoje zadanie

Zaczynam od podstaw.

Przy oczyszczaniu interesuje mnie sposób używania produktu oraz komfort po myciu. Czy skóra jest wyraźnie napięta? Czy pojawia się pieczenie? Czy kobieta musi natychmiast nakładać coś, żeby poczuć ulgę?

Przy kremie pytam o odczucia po zastosowaniu. Czy konsystencja odpowiada potrzebom? Czy produkt dobrze mieści się w codziennym planie? Czy daje komfort, którego szukałyśmy?

Uwzględniam również ochronę przeciwsłoneczną i dodatkowe działania, jeśli mają określony cel.

Pielęgnacja może być prosta, a jednocześnie starannie dopasowana.

Nie potrzebujemy jednakowej liczby produktów dla wszystkich. Potrzebujemy uzasadnienia każdego kroku.

Określenia „gotowość biologiczna skóry" używam w swoim podejściu do opisania oceny jej aktualnej kondycji, komfortu i tolerancji przed kolejnym działaniem. Nie jest nazwą standaryzowanego badania medycznego.

Najpierw były problemy skóry

Moje receptury powstały z poszukiwania rozwiązań.

Nie zaczęłam od pragnienia stworzenia marki. Zaczęłam od kobiet, ich skóry i pytań, które pojawiały się w gabinecie.

Dlaczego pielęgnacja nadal nie daje komfortu? Co warto zmienić w oczyszczaniu? Jak połączyć codzienną troskę o skórę z planem zabiegowym?

Przez lata pogłębiałam wiedzę, obserwowałam i porównywałam. Około dziesięciu lat pracowałam także z autorskimi koktajlami zabiegowymi. Interesowało mnie działanie kompozycji, a nie wyłącznie pojedynczego składnika.

Ta droga prowadziła mnie do stworzenia produktów do pielęgnacji domowej.

Chciałam, żeby odpowiadały na potrzeby, które poznawałam w praktyce, i miały czytelne miejsce w mojej metodzie.

SKIN INFUZION™ RESET FOAM - Biomimetic Skin Reset wiąże się z pierwszym etapem pielęgnacji: oczyszczaniem. Ważny jest dla mnie jego dobór i komfort skóry po tej czynności.

SKIN INFUZION™ BALANCE CREAM - Biomimetic Skin Balance jest kolejną częścią tej koncepcji. Ważną rolę pełnią w nim składniki lipidowe, czyli tłuszczowe. Biomimetyka

oznacza tu inspirowanie się naturalną budową i funkcjami skóry; nie jest obietnicą identyczności kosmetyku z tkanką ani leczenia chorób.

Tworząc receptury, myślałam o całej kompozycji oraz jej przeznaczeniu.

Tak samo chcę o nich opowiadać. Wyjaśniać, dla jakiej potrzeby dobieram produkt i jak powinien być stosowany.

Własna marka nie zmienia mojego obowiązku indywidualnego doboru. Nadal potrzebuję ocenić skórę i zrozumieć jej historię.

Od produktu do planu

Dla klientki duża część wartości znajduje się właśnie w planie.

Wie, czego używa, w jakiej kolejności i po co. Może zgłosić, jak skóra odpowiada, a ja mam podstawę do dalszych decyzji.

Kiedy wiele kosmetyków zmieniamy jednocześnie, trudno zrozumieć, który przyniósł poprawę albo dyskomfort. Dlatego zależy mi na uporządkowanym sposobie wprowadzania zmian.

Nie oczekuję od klientki, że sama będzie łączyła wszystkie możliwości dostępne na rynku.

Pomagam wybrać to, co ma uzasadnienie, i wyjaśniam, jak z tego korzystać.

Czasami trzeba kupić nowy produkt. Innym razem zmienić sposób używania albo pozostawić pielęgnację, która już dobrze służy.

Tak również rozumiem longevity skóry: jako świadomą troskę, którą można podtrzymywać i dopasowywać w czasie.

Sprawdź potrzebę przed zakupem

Przed wyborem kolejnego kosmetyku możesz zadać sobie trzy pytania.

Jaką potrzebę ma zaspokoić?

Nazwij ją konkretnie: komfort po myciu, suchość, określony problem z wyglądem. Ogólna obietnica „lepszej skóry” jest trudna do oceny.

Czy mam już produkt o podobnym zadaniu?

Być może potrzebujesz zmiany. Być może najpierw warto przyjrzeć się temu, czego już używasz.

Po czym poznam, że mi służy?

Oczekiwanie powinno odpowiadać potrzebie. Jeśli szukasz komfortu, obserwuj komfort. Nie wymagaj od jednego produktu rozwiązania wszystkiego.

Te pytania nie zastępują profesjonalnego doboru. Pomagają jednak uporządkować rozmowę i własne oczekiwania.

Podczas spotkania w Cagliari podarowałam mój krem Fernandzie Velluzzi. Był to dla mnie osobisty moment dzielenia się częścią mojej pracy. Podarowanie produktu nie oznacza jego rekomendacji, oceny skuteczności ani współpracy naukowej.

Nadal chcę poznawać odpowiedzi i rozwijać swoją pracę.

Prostota, która ma sens

Odpowiedź sardyńskiej kobiety - „tylko zimna woda" - pozostaje dla mnie przypomnieniem, żeby nie zaczynać od nadmiaru.

Jej doświadczenie nie jest zaleceniem dla Twojej skóry. Może jednak skłonić Cię do sprawdzenia, czy wszystkie stosowane produkty rzeczywiście mają swoje zadanie.

Masz dostęp do wielu możliwości. Możesz z nich korzystać spokojnie, z wiedzą o własnych potrzebach.

Chciałabym, żeby wieczorna pielęgnacja była chwilą zrozumiałej troski. Żebyś nie musiała zastanawiać się przy każdej butelce, czy robisz wystarczająco dużo.

Dobrze dobrany plan daje odpowiedź na to pytanie poprzez cel i regularność.

Możesz wybierać pielęgnację, która służy Tobie. Z uwagą na skład, potrzeby skóry i własny komfort.

ROZDZIAŁ 10

Twoje Koło Życia - od potrzeby do działania

Po wszystkich spotkaniach na Sardynii wróciłam do pytania: co możemy z tych doświadczeń przenieść do naszego życia?

Mamy własne domy, pracę, rodziny i obowiązki. Nie odtworzymy codzienności sardyńskich pasterzy. Możemy jednak przyjrzeć się temu, jak żyjemy, i świadomie wybrać kierunek.

Właśnie dlatego mówię, że lifestyle to strategia na życie.

Styl życia tworzy się każdego dnia. W porze, o której kładziemy się spać. W sposobie jedzenia i poruszania się. W relacjach, odpoczynku, pracy oraz zakupach. Także w tym, czy zauważamy sygnały własnego ciała.

Strategia pomaga połączyć te elementy. Zobaczyć, czego potrzebujemy teraz, zamiast przypadkowo dokładać kolejne rozwiązania.

Możemy kupić dobry kosmetyk, zapisać się na zabieg i przygotować zdrowy posiłek, a nadal czuć, że czegoś nam brakuje. Być może cały wysiłek skupiamy na jednym obszarze, podczas gdy inny od dawna pozostaje bez uwagi.

Żeby to zauważyć, proponuję Ci Koło Życia.

Zobacz całość

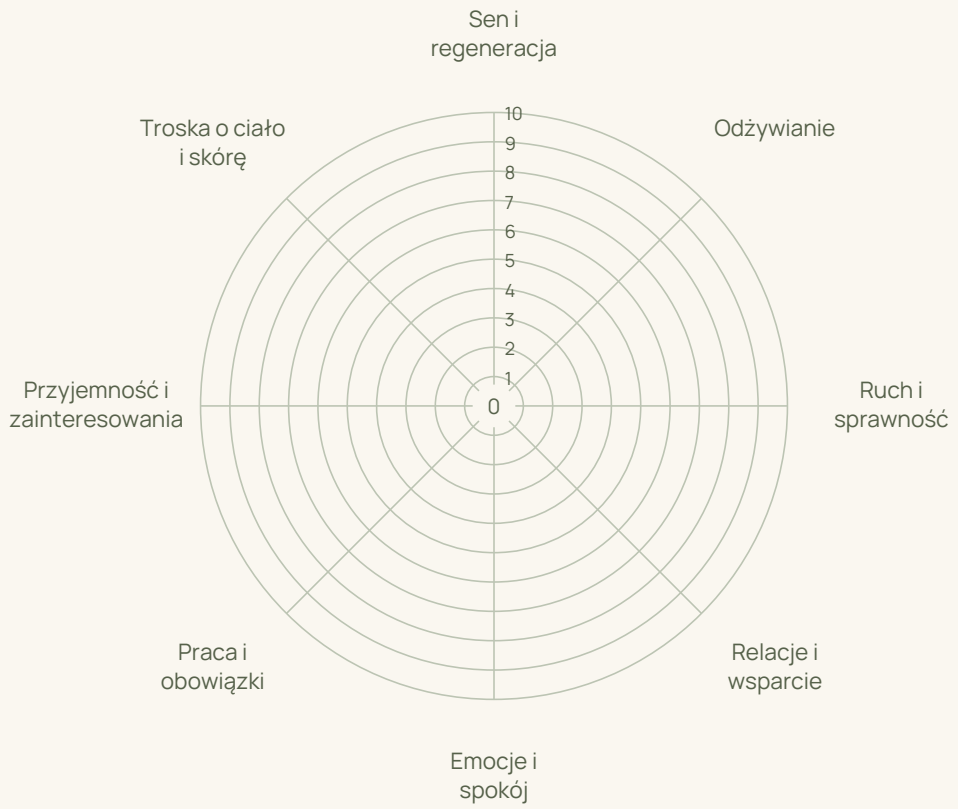
Wyobraź sobie koło podzielone na części. Każda przedstawia ważny obszar Twojej codzienności.

Ten obraz jest mi bliski, ponieważ pomaga dostrzec zależności. Kiedy dużo energii przeznaczamy na pracę, może zabraknąć miejsca na odpoczynek. Kiedy troszczymy się o wszystkich, własne potrzeby łatwo odkładać.

Koło nie musi być idealnie równe. Życie ma różne etapy. Są okresy wymagające większej uwagi dla rodziny, zdrowia albo spraw zawodowych.

Warto jednak widzieć, gdzie powstaje trudność. Dzięki temu łatwiej zdecydować, co wymaga wsparcia.

Koło Życia jest narzędziem refleksji. Nie diagnozuje chorób ani nie przewiduje długości życia. Pomaga nazwać własne odczucia i uporządkować potrzeby.



Wróć do kart pracy.

Narysuj swoje koło

Przygotuj kartkę i ołówek. Narysuj duże koło, a następnie podziel je na osiem części.

Wpisz nazwy:

Sen i regeneracja

Odżywianie

Ruch i sprawność

Relacje i wsparcie

Emocje i spokój

Praca i obowiązki

Przyjemność i zainteresowania

Troska o ciało i skórę

Możesz dostosować nazwy do swojej sytuacji. Ważne, żeby każda część oznaczała dla Ciebie coś konkretnego.

Od środka koła do jego brzegu wyobraź sobie skalę od zera do dziesięciu. Zero oznacza, że obszar bardzo potrzebuje uwagi. Dziesięć - że obecnie dobrze zaspokaja Twoje potrzeby.

Przyjrzyj się ostatnim tygodniom. Zaznacz w każdej części punkt, który najlepiej opisuje Twoje odczucia.

Nie oceniasz swojej wartości. Sprawdzasz, jak Ci się żyje.

Zadaj sobie proste pytania

Sen i regeneracja: czy mam warunki do odpoczynku? Czy budzę się z poczuciem odzyskania sił? Czy potrafię odłożyć obowiązki choć na część dnia?

Odżywianie: czy mój sposób jedzenia jest możliwy do utrzymania? Czy mam czas i dostęp do posiłków, których potrzebuję?

Ruch i sprawność: czy poruszam się w sposób odpowiedni dla swoich możliwości? Czy jest w tygodniu aktywność, którą lubię?

Relacje i wsparcie: czy mam z kim porozmawiać? Czy mogę prosić o pomoc? Czy moje potrzeby również są zauważane?

Emocje i spokój: czy rozpoznaję napięcie? Czy mam sposób lub wsparcie, które pomaga mi sobie z nim radzić?

Praca i obowiązki: czy zostawiają miejsce na inne części życia? Czy mogę coś uprościć lub z kimś podzielić?

Przyjemność i zainteresowania: czy robię coś dlatego, że sprawia mi radość? Czy stale odkładam to na później?

Troska o ciało i skórę: czy rozumiem swoje potrzeby i stosowaną pielęgnację? Czy dbanie o siebie daje komfort, czy stało się kolejnym wymaganiem?

Połącz zaznaczone punkty linią. Zobaczysz kształt swojego koła.

Zatrzymaj się przy nim na chwilę. Co Cię zaskoczyło? Co potwierdziło coś, co od dawna czułaś?

Wybierz miejsce, od którego zaczniesz

Nie próbuj od razu wyrównać wszystkich części.

Wybierz jeden obszar, który jest dla Ciebie ważny i w którym możesz podjąć działanie albo uzyskać pomoc.

Najniższa ocena nie zawsze oznacza najlepszy początek. Czasem dotyczy warunków, których nie możesz szybko zmienić. Wtedy warto zacząć od czegoś, co da Ci wsparcie również w tej trudniejszej sytuacji.

Pomyśl o kobiecie, która przychodzi do mojego gabinetu. Bardzo dba o wygląd, ma wiele kosmetyków i regularnie korzysta z zabiegów. Jednocześnie mówi, że budzi się zmęczona i wszystko organizuje sama.

Jej koło może pokazać, że pielęgnacja zajmuje dużo miejsca, a regeneracja i wsparcie potrzebują uwagi.

Wtedy warto zapytać, co poza planem dla skóry może jej pomóc. Podział obowiązków? Zmiana organizacji wieczoru? Ocena utrzymujących się dolegliwości?

Inna kobieta ma dobre warunki odpoczynku, lecz czuje się samotna. Dla niej istotny może być regularny kontakt z bliską osobą.

Każda historia prowadzi do innego rozwiązania.

Zamień potrzebę w działanie

„Chcę bardziej o siebie dbać" to ważna myśl. Żeby stała się strategią, potrzebuje konkretu.

Zapisz, co zrobisz, kiedy i jak często.

Zamiast „będę więcej odpoczywać" możesz ustalić: „W trzy wieczory w tygodniu kończę sprawy zawodowe o określonej godzinie".

Zamiast „muszę poprawić relacje": „W tym tygodniu umówię spokojne spotkanie z osobą, za którą tęsknię".

Jeśli chcesz uporządkować pielęgnację: „Spiszę produkty, których używam, i wyjaśnię, jaką funkcję ma każdy z nich".

Wybierz krok, który zmieści się również w zwyczajnym, wymagającym tygodniu.

Zastanów się, co może przeszkodzić. Czy potrzebujesz pomocy? Czy działanie można uprościć? Czy wybrana pora jest realna?

Dobrze dopasowany plan uwzględnia Twoje możliwości.

Sprawdzaj, zamiast się osądzać

Po dwóch tygodniach wróć do swojego kroku.

Czy udało się go wykonać? Czy przyniósł poprawę? Czy wymaga zmiany?

Jeśli był zbyt trudny, możesz wybrać mniejszy. Jeśli nie odpowiadał na potrzebę, możesz poszukać innego rozwiązania.

To właśnie część strategii: obserwowanie i dopasowywanie.

Niepowodzenie jednego planu nie jest oceną Ciebie. Jest informacją, że potrzebujesz lepszego sposobu działania albo większego wsparcia.

Możesz także ponownie narysować koło po kilku tygodniach. Nie po to, żeby ścigać się o wyższy wynik. Żeby zobaczyć, co się zmienia i czego potrzebujesz na kolejnym etapie.

Twój pierwszy krok

Sardynia poszerzyła moje spojrzenie. Twoja własna droga może zacząć się przy stole, z kartką papieru.

Narysuj koło. Wybierz jeden obszar. Zapisz jedno działanie i termin, w którym do niego wrócisz.

Możesz skorzystać z prostego schematu: obszar, potrzeba, mały krok i termin powrotu do planu.

Nie musisz tworzyć idealnego życia. Możesz stopniowo tworzyć życie, w którym własne potrzeby są zauważane.

Lifestyle jako strategia zaczyna się od zrozumienia siebie. Koło Życia pomaga przełożyć to zrozumienie na pierwszy, konkretny krok.

Przejdź do Karty 1 - Moje Koło Życia →

Czy Polska może mieć swoją Niebieską Strefę?

Podczas konferencji poświęconej medycynie stylu życia i długowieczności słuchałam wykładu Michela Poulaina. Zostało ze mną pytanie: czego możemy nauczyć się od ludzi żyjących długo i jak wykorzystać tę inspirację u siebie?

To pytanie później zabrałam na Sardynię. Interesowało mnie, jak przekładać ciekawość świata na troskę o codzienność.

Po wykładzie napisałam, że jako Holistic Wellness Coach mam marzenie. Chciałabym, żeby również Polska stała się miejscem sprzyjającym długowieczności.

Użyłam wtedy słów: „miejsce, gdzie zatrzyma się czas".

Dzisiaj widzę w nich moją tęsknotę za dobrą jakością życia. Za kolejnymi latami, w których mamy siłę uczestniczyć w codzienności, cieszyć się bliskością i nadal czuć się potrzebne.

Chciałabym, żeby takie życie było możliwe blisko nas.

Dlaczego Niebieskie Strefy?

W badaniu AKEA opisano obszar Sardynii, w którym stwierdzono szczególną koncentrację osób dożywających bardzo późnego wieku. To punkt odniesienia dla opowieści o Niebieskich Strefach. Wyników dotyczących określonego obszaru nie należy automatycznie odnosić do całej wyspy. [4]

Za tymi oznaczeniami stały badania i sprawdzanie historii mieszkańców.

Badanie długowieczności wymaga rzetelnego potwierdzania wieku i analizy danych. Nazwanie miejscowości Niebieską Strefą nie dowodzi samo w sobie, że jej mieszkańcy będą żyć dłużej.

Dlatego nie mogę powiedzieć, że Polska stanie się Niebieską Strefą dzięki kilku zmianom. Mogę natomiast zapytać, co zrobimy, aby w naszych domach i społecznościach łatwiej było troszczyć się o zdrowie oraz jakość kolejnych lat.

Nie musimy czekać na nazwę, żeby zacząć.

Samo zatrzymanie się nie wystarczy

W moim podejściu Slow ważny jest moment zatrzymania. Potrzebujemy go, żeby zauważyć skórę, posłuchać ciała i zrozumieć własne potrzeby.

Ale zatrzymanie jest początkiem decyzji.

Możemy przez chwilę pomyśleć, że chcemy żyć inaczej, a potem wrócić do tego samego planu dnia. Do odkładania posiłków, odpoczynku i kontaktów z bliskimi.

Jeśli inspiracja ma coś zmienić, potrzebuje miejsca w codzienności.

Właśnie dlatego lifestyle nazywam strategią na życie. Strategia pomaga wybrać, czym zajmiemy się najpierw, jak to zrobimy i jakie wsparcie będzie potrzebne.

Koło Życia może pokazać, gdzie od dawna czegoś brakuje. Następny krok powinien już odpowiadać na tę konkretną potrzebę.

Czasami będzie nim zmiana organizacji dnia. Innym razem rozmowa z bliskimi albo skorzystanie z profesjonalnej pomocy.

Nie wystarczy powiedzieć zmęczonej kobiecie: „Zwolnij". Potrzebujemy zrozumieć, co ją obciąża i co rzeczywiście może się zmienić.

Jakiej codzienności chciałabym dla nas?

Chciałabym, żebyśmy potrafili wcześniej zauważać brak sił.

Żeby kobieta mówiąca „rano budzę się zmęczona" nie musiała od razu usprawiedliwiać tego obowiązkami. Żeby jej samopoczucie było traktowane poważnie, a utrzymujące się dolegliwości nie były automatycznie przypisywane wiekowi.

Chciałabym również, żeby troska o siebie była możliwa do utrzymania.

Żeby odżywianie nie oznaczało ciągłego poszukiwania kolejnej diety. Żeby ruch miał miejsce w zwyczajnym tygodniu. Żeby odpoczynek nie wymagał wykonania wcześniej wszystkich zadań.

To marzenie obejmuje także relacje.

Na Sardynii widziałam starszą kobietę przy cappuccino i młodego człowieka, który przyjechał do niej, przywitał ją pocałunkiem i usiadł na rozmowę.

Chciałabym częściej widzieć takie spotkania u nas. Starszych ludzi, których obecność jest chciana. Kobiety, które mogą myśleć o własnym wieku bez poczucia, że tracą prawo do zainteresowania innych.

Dobra długowieczność potrzebuje miejsca wśród ludzi.

Zdrowie nie może być wyłącznie zadaniem jednostki

Łatwo powiedzieć człowiekowi, że powinien lepiej o siebie dbać. Trudniej zobaczyć, czy ma do tego warunki.

Czy może odpocząć? Czy ktoś dzieli z nim odpowiedzialność? Czy ma dostęp do potrzebnej opieki i możliwość realizowania zaleceń?

Jedna kobieta może zmienić organizację dnia. Druga potrzebuje najpierw pomocy w obowiązkach. Trzecia ma problem zdrowotny, którego nie rozwiąże samodzielnie.

Dlatego moje marzenie dotyczy również sposobu, w jaki wspieramy się nawzajem.

W rodzinie możemy rozmawiać o podziale zadań. W pracy - o realnych wymaganiach i czasie poza nią. W społeczności - tworzyć okazje do spotkań, w których różne pokolenia mają swoje miejsce.

Zmiana stylu życia jest łatwiejsza, kiedy otoczenie ją umożliwia.

Nie chciałabym, żeby kobieta musiała być jeszcze bardziej dzielna, żeby wreszcie dobrze o siebie zadbać. Chciałabym, żeby mogła otrzymać wsparcie.

Czy Polska może mieć swoją Niebieską Strefę?

Nie znam odpowiedzi, czy w przyszłości badacze potwierdzą w Polsce obszar wyjątkowej długowieczności.

Wiem natomiast, jaki kierunek chciałabym wspierać.

Życie, w którym zdrowie i regeneracja mają miejsce przed wyczerpaniem. Relacje, w których można otrzymać pomoc. Pielęgnację dobraną do potrzeb. Szacunek do wieku i doświadczenia.

Chciałabym, żeby to, co poruszyło mnie na Sardynii, miało dalszy ciąg tutaj.

Możemy zacząć od własnego Koła Życia i jednego działania. Możemy także zaprosić do tej zmiany kogoś bliskiego, bo część rozwiązań tworzymy wspólnie.

Nie zatrzymamy czasu. Możemy jednak świadomiej tworzyć warunki, w których będą upływały nasze kolejne lata.

Moim marzeniem jest Polska, w której łatwiej żyć dobrze - i w której człowiek pozostaje ważny na każdym etapie życia.

Co zostaje z Tobą?

Kiedy wróciłam z Sardynii, ponownie usiadłam naprzeciwko kobiet, z którymi pracuję na co dzień.

W tym samym gabinecie, przy tych samych rozmowach o suchości, zaczerwienieniu, zmianach wyglądu i potrzebie poprawy kondycji skóry. Miałam jednak ze sobą nowe doświadczenia. Spotkania, które pozwoliły mi jeszcze szerzej spojrzeć na człowieka.

Sardynia stała się częścią drogi, którą idę od początku pracy. Drogi pytań, nauki i poszukiwania rozwiązań.

Chciałabym na zakończenie pokazać Ci, co z tej podróży rzeczywiście wykorzystuję.

Co chcę zachować dla siebie?

Ta książka dotyczy także mnie jako kobiety.

Mogę dużo wiedzieć o trosce o siebie i nadal potrzebować przypomnienia, żeby znaleźć dla niej miejsce. Pasja zawodowa potrafi wypełnić dzień równie szczelnie jak obowiązki.

Dlatego wracam do pytań, które zostawiłam również Tobie.

Czy mam siłę na życie poza pracą? Czy zostawiam czas na relacje i zainteresowania? Czy potrafię zauważyć własną potrzebę, zanim odłożę ją na później?

Nie zawsze odpowiadam na nie tak, jak bym chciała. Mogę jednak wracać do swoich decyzji i je zmieniać.

To daje mi więcej swobody niż wymaganie od siebie stałej doskonałości.

Chciałabym zachować ciekawość, która zaprowadziła mnie na Sardynię. Gotowość do uczenia się od ludzi i do sprawdzania własnych wyobrażeń. Radość ze spotkań, podczas których pojawia się nowe pytanie.

Chciałabym również umieć dzielić się tym, czego się nauczyłam, w sposób przydatny innym kobietom.

Co zostaje z Tobą?

Być może najbardziej zapamiętałaś historię Chiary i młodej uczennicy. Może poruszyła Cię scena przy cappuccino albo porównanie starszych ludzi, którzy byli wolniejsi, z kobietami budzącymi się bez sił.

Może rozdział o pielęgnacji pomógł Ci inaczej spojrzeć na własną półkę z kosmetykami.

Nie musisz zabierać z tej książki wszystkiego.

Wybierz myśl, która dotyczy Twojego życia. Zatrzymaj się przy niej i zobacz, czy prowadzi do konkretnej potrzeby.

Możesz wrócić do Koła Życia. Możesz porozmawiać z bliską osobą albo uporządkować jeden fragment dnia. Możesz też zauważyć coś, co już dobrze Ci służy, i świadomie to zachować.

Własna strategia rozwija się przez takie decyzje.

Jeśli potrzebujesz pomocy w obszarze skóry, właśnie od rozmowy i oceny jej kondycji zaczynam pracę w Instytucie Zdrowej Skóry. Wspólnie ustalamy cel, a ja wyjaśniam możliwości i dobieram plan.

Chcę, żebyś mogła korzystać z tej wiedzy również po wyjściu z gabinetu.

Dziękuję za wspólną podróż

Dziękuję Agnieszce za możliwość towarzyszenia jej na Sardynii. Za spotkania i rozmowy, które stały się częścią moich dalszych poszukiwań.

Dziękuję ludziom, którzy podzielili się z nami swoim czasem, wiedzą i historiami.

I dziękuję Tobie za to, że przeszłaś ze mną tę drogę na stronach książki.

Chciałabym, żeby Piękno, które trwa było dla Ciebie zaproszeniem do uważniejszej troski o siebie. Takiej, która obejmuje wygląd, samopoczucie, codzienne wybory i miejsce wśród innych ludzi.

Możesz dbać o skórę, rozwijać się, przyjmować pomoc i zmieniać swoje plany. Możesz korzystać z doświadczenia, które już masz, oraz poznawać nowe możliwości.

Twoje życie zasługuje na troskę na każdym jego etapie.

Katarzyna Brzezińska

Karta 1. Moje Koło Życia

Data:

Przyjrzyj się ostatnim tygodniom. Oceń, na ile każdy obszar daje Ci obecnie wsparcie i satysfakcję. 0 oznacza dużą potrzebę uwagi, 10 - że obszar dobrze odpowiada na Twoje potrzeby. To Twoje odczucie, nie wynik medyczny. Nie sumuj punktów i nie porównuj ich z innymi osobami.



Zaznacz punkty i połącz je. W wersji elektronicznej możesz wybrać wartości w polach 0-10.

Sen i regeneracja

Odżywianie

Ruch i sprawność

Relacje i wsparcie

Emocje i spokój

Praca i obowiązki

Przyjemność i zainteresowania

Troska o ciało i skórę

Co najbardziej zwróciło moją uwagę?

Karta 2. Jedna potrzeba, jeden krok

Data:

Nie wybieraj zadania, które ma udowodnić, że robisz wystarczająco dużo. Wybierz mały krok odpowiadający na prawdziwą potrzebę.

Obszar, któremu chcę poświęcić uwagę

Potrzeba, którą zauważam

Mój mały krok - co konkretnie zrobię

Kiedy i jak często

Kto lub co może mi pomóc

Co może przeszkodzić i jak uproszczę plan

Data spokojnego powrotu do planu, np. za dwa tygodnie

Przykład: „W środę poproszę o przejęcie zakupów, żeby mieć pół godziny na spacer". Wybierz działanie właściwe dla swojej sytuacji i możliwości.

Karta 3. Po dwóch tygodniach

Data:

Wracam do wybranego działania i sprawdzam, czego teraz potrzebuję.

Wracam do działania

Co udało mi się wykonać?

Co było trudne?

Co mi służyło lub przyniosło ulgę?

Czy potrzebuję mniejszego kroku albo wsparcia?

Co zostawiam, a co zmieniam?

Kiedy wrócę do tej decyzji?

Niepowodzenie jednego planu nie jest oceną Ciebie. Możesz zmienić działanie, porę lub sposób uzyskania pomocy. Jeśli utrzymują się dolegliwości zdrowotne, omów je z odpowiednim specjalistą.

Karta 4. Zanim kupię kolejny kosmetyk

Data:

Przyjrzyj się potrzebie, zanim wybierzesz nowy produkt. Ta karta porządkuje pytania, nie diagnozuje skóry.

Jaką potrzebę skóry chcę zaspokoić?

Co już stosuję i do czego ma służyć?

Czy nowy produkt powiela zadanie innego?

Co wiem o jego przeznaczeniu i sposobie używania?

Po czym poznam komfort i dobrą tolerancję?

O co chcę zapytać podczas konsultacji?

Samodzielnie nie odstawiaj leczenia. Nie traktuj pieczenia ani nasilającego się podrażnienia jako dowodu, że kosmetyk działa.

Trudniejsze słowa, proste znaczenia

Lifestyle - styl życia: powtarzające się wybory, warunki i zwyczaje codzienności.

Longevity - długowieczność. W tej książce rozmawiamy przede wszystkim o jakości kolejnych lat; nie o gwarancji osiągnięcia określonego wieku.

Mikrobiota - społeczność drobnoustrojów zasiedlających określone miejsce, na przykład jelita. Mikrobiota jelit i mikrobiota skóry to różne środowiska.

Mikrobiom - termin używany w odniesieniu do mikroorganizmów, ich materiału genetycznego i środowiska; w tej publikacji dla społeczności drobnoustrojów używam słowa mikrobiota.

Homeostaza - zdolność organizmu do regulowania warunków wewnętrznych, na przykład gospodarki energetycznej. Nie oznacza stałego, nieruchomego stanu.

Metabolizm - procesy, dzięki którym organizm przetwarza substancje i energię.

Lipidy - substancje tłuszczowe. W naskórku pomagają budować barierę ograniczającą utratę wody.

Biomimetyka - inspirowanie się rozwiązaniami występującymi w naturze; w pielęgnacji dotyczy między innymi projektowania formuł z uwzględnieniem potrzeb skóry.

INCI - międzynarodowe nazewnictwo składników kosmetycznych stosowane w wykazie na opakowaniu.

Gotowość biologiczna skóry - określenie autorskiego sposobu planowania kolejności pielęgnacji i zabiegów. Nie jest samodzielną diagnozą ani wynikiem standaryzowanego testu.

Bisior, czyli jedwab morski - bardzo delikatny materiał związany z tradycyjnym rzemiosłem opisanym we wspomnieniu z pracowni Chiary Vigo.

Źródła i inspiracje

Wspomnienia z Sardynii, rozmowy, obserwacje i osobista droga zawodowa pochodzą z materiałów Katarzyny Brzezińskiej. Nie są badaniem naukowym. Poniższe źródła dotyczą wyłącznie wskazanego kontekstu zdrowotnego i demograficznego.

[1] World Health Organization. Obesity and overweight. Materiał informacyjny WHO: złożone uwarunkowania choroby otyłościowej. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

[2] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Factors Affecting Weight & Health. Kontekst wpływu snu, genów, leków i środowiska na masę ciała. https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/factors-affecting-weight-health

[3] NIDDK. The Complex Interplay of Diet and the Gut Microbiome Influences Human Health, 2023. Omówienie badań nad dietą i mikrobiomem; nie stanowi protokołu leczenia otyłości. https://www.niddk.nih.gov/news/archive/2023/complex-interplay-diet-gut-microbiome-influences-human-health

[4] Poulain M., Pes G.M. i wsp. Identification of a geographic area characterized by extreme longevity in the Sardinia island: the AKEA study. Experimental Gerontology. 2004;39(9):1423-1429. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15489066/

Inspiracja literacka: Salvatore Loi, Salute e longevità. Il grano. Le capre. Le famiglie. Contadini e pastori centenari a Teulada, Sant'Anna Arresi e Domus de Maria. 1700-2020. Tytuł przepisany z dostarczonego zdjęcia okładki; książka przywołana jako pamiątka i inspiracja, bez reprodukowania jej treści.

Źródła internetowe sprawdzone 17 października 2026 r. Nie są potwierdzeniem efektów kosmetyków ani rekomendacją marki przez wymienionych badaczy.

O autorce

Katarzyna Brzezińska pracuje ze skórą i potrzebami kobiet od ponad siedemnastu lat. Rozwija Slow Skin Concept™ - podejście oparte na uważnej rozmowie, ocenie aktualnej kondycji skóry oraz zrozumiałej kolejności pielęgnacji i działań gabinetowych.

W swojej pracy łączy doświadczenie kosmetologiczne z zainteresowaniem stylem życia i dobrostanem. Ważne są dla niej zarówno możliwości nowoczesnej pielęgnacji, jak i codzienne warunki, w których kobieta realizuje swój plan. Zależy jej, aby klientka rozumiała, czego używa, po co to robi i jak obserwować odpowiedź skóry.

Jest twórczynią koncepcji produktów SKIN INFUZION™ RESET FOAM i BALANCE CREAM. Własną markę traktuje jako część przemyślanej pielęgnacji, dobieranej do indywidualnych potrzeb.

„Piękno, które trwa" powstało z jej osobistych doświadczeń zawodowych i podróży na Sardynię z Agnieszką. To zaproszenie do troski o siebie z ciekawością, wiedzą i szacunkiem do każdego etapu życia.

Poznaj Slow Skin Concept™: https://slow-skin-concept.pl/
Ebooki i pielęgnacja SKIN INFUZION™: https://slow-skin.shop/
Gabinet: ul. Szkolna 5, Jelcz-Laskowice. Telefon: +48 793 088 854.

Twój następny krok

Zanim odłożysz tę książkę, wybierz jedną myśl, którą chcesz zabrać do swojego życia. Zapisz małe działanie i datę powrotu do niego. Ta chwila jest dla Ciebie.

Jeśli chcesz uporządkować pielęgnację, poznaj podejście Slow Skin Concept™. Rozmowa zaczyna się od Twoich potrzeb i aktualnej kondycji skóry.

Poznaj gabinet: https://slow-skin-concept.pl/
Odkryj pozostałe ebooki i pielęgnację: https://slow-skin.shop/

Ta publikacja jest bezpłatna. Dziękuję za wspólną podróż.
Katarzyna Brzezińska