

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca



ACH,
JAK PRZYJEMNIE

TEMAT NUMERU

W PUŁAPCE CZARNYCH MYŚLI

PRZEZ TRAUMĘ
DO DEPRESJI

CO MOŻE
KRYĆ SIĘ POD ZŁOŚCIĄ?

DIALOG WEWNĘTRZNY,
KTÓRY WSPIERA

Z WIEKIEM
ROBI SIĘ TRUDNIEJ

ROZWÓJ

TERAPIA GRUPOWA

MYŚLENIE MAGICZNE.
SKĄD SIĘ BIERZE,
CO NAM DAJE

DIAGNOZA
PSYCHOLOGICZNA
TO DOPIERO POCZĄTEK

ZDROWIE PSYCHICZNE

BIOLOGIA MÓZGU.
KAŻDY MA INACZEJ

UROJENIA. KIEDY WYOBRAŹNIA
ZACZYNA PRZESZKADZAĆ

ŚWIAT ODBIERANY
ZMYŚLA MI

W RELACJACH
JAK W PRZYTULNYM
MIESZKANIU

PRZYJEMNOŚĆ
DLA SIEBIE CZY ŻEBY
ZAIMPONOWAĆ?

ZWIĄZEK

MIŁOŚĆ
Z INTERNETU

PO CO NAM
TEN SEKS?

PRZEMOC
TO NIE PRZYPADEK

ROZSTANIE,
KIEDY SĄ DZIECI

RELACJE

W PRACY
BEZ RYWALIZACJI

POCHWAŁA
PRZYJAŹNI

SEJFETYZM.
ILUZJA POCZUCIA KONTROLI
W WYCHOWANIU



ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 10.02.2025

nr 02 (197) luty 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ODKRYJ Z NAMI



SENS EDUKACJI



POZNAJ
NASZE
LICEUM:



AKADEMIA
EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA
W WARSZAWIE

ZNAJDŹ
KIERUNEK
DLA SIEBIE:



[Kup książkę](#)



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

WŁĄCZYĆ TRYB CICHY

Telefony w mojej głowie/Bez przerwy trrrrrrrrrrrrr/Nikt nie dzwoni, nikt nie dzwoni/To tylko ja, to tylko ja – śpiewał przed wieloma już laty zespół Republika. „To doświadczenie człowieka zagubionego w pędzie życia” – pisali wtedy recenzenci, a ja dziś widzę w tym utworze ilustrację do definicji depresji, tak jak ją obecnie definiują eksperci. „Ostateczną przyczyną depresji, niezależnie od tego, co ją poprzedza, jest to, że myślenie, które powinno działać na naszą korzyść i umożliwiać nam funkcjonowanie w świecie, staje się nieadaptacyjne, czyli przestaje nam służyć” – mówił ostatnio na łamach SENSu prof. Ryszard Stach. W tym numerze znów gościmy pana profesora, który podpowiada wprost, jak zneutralizować truciznę płynącą z myśli typu: „do niczego się nie nadaję”, „zmarnowałem (zmarnowałam) najlepsze lata swojego życia”.

Ten telefon w mojej głowie tylko/Brzęczy brzęczy brzęczy brzęczy brzęczy/Ah.

Podczas listopadowej konferencji „Wolni od stresu”, mówiąc o sprawczości, prof. Bogdan de Barbaro przytoczył historię z życia Nelsona Mandeli, który w więzieniu miał minimalną swobodę działania, jednak podczas spacerów to on dyktował tak wolne tempo, że aż nienaturalne, a strażnicy musieli się do niego dostosować. Mówi się o depresji, że jest równościowa – dotyczy osoby o różnym statusie społecznym, majątkowym, wyształceniu i w każdym wieku. Jednak nie jest tak, że jesteśmy wobec niej bezradni, bo nawet jeśli skłonność do zachorowania jest warunkowana także genetycznie, to przecież wiemy już, że styl życia wpływa na ekspresję genów. A na styl życia zwykle wpływ mamy, prawda?



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: DEPRESJA. W NATŁOKU CZARNYCH MYŚLI

14 Chorzy na złość czy chorzy ze złości? Pytamy dr Marzenę

Rusanowską z PAN

20 Trauma i depresja

Czy coś je łączy?

24 Seniorzy Kiedy strategie

przestają działać

28 Skoryguj swoje myśli

W jaki sposób – podpowiada
prof. Ryszard Stach



ZWIĄZEK

36 Aplikacje randkowe

Kto i w co gra?

40 Dwoje na huśtawce

Tyle hałasu o seks

46 To nie przez przypadek

Psychoterapeuta Robert
Rutkowski o zachowaniach
przemocowych

50 Życie po życiu

Jak pomóc dzieciom przejść
przez rozstanie rodziców



RELACJE

56 Praca Metoda: win/win

60 Wychowanie z SENSEm Jak
rodzice kompensują niewiedzę
na temat swoich dzieci

64 Coaching filozoficzny Przyjaźń
to jest to! Ale co właściwie?

ILUSTRACJA NA OKŁADCE
Magdalena Pankiewicz
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
Druk i oprawa
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ROZWÓJ

- 68 Terapia grupowa** Pożytki z poczucia wspólnoty
- 72 Moja historia**
Macierzyństwo – kolejka, która wypadła z torów
- 78 Dlaczego trzymanie kciuków czasem działa?** Odpowiada etnolog dr Michał Rydlewski
- 82 Diagnoza psychologiczna**
W wieku rozwojowym, ale nie tylko
- 88 O kruchości**
Felieton terapeutyczny



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 92 Mózg** Jesteśmy różni i różne rzeczy nam pomagają
- 96 Urojenia**
Kiedy świat wyobrażony przeszkadza w życiu

DODATEK: ACH, JAK PRZYJEMNIE

- 100 Szkoła umiejętności**
Fokus na zmysły
- 106 Przytulne relacje**
Zaczyna się od ciebie
- 110 Dom** Karty symboli Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk
- 112 Dla siebie czy żeby się pokazać?** W poszukiwaniu przyjemności
- 116 Strefa komfortu** Inspiracje



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 120 Premiery filmowe**
Co nowego na ekranie?
- 122 Filmoterapia** O „Babygirl” rozmawiają Alicja Długołęcka i Martyna Harland
- 126 Książki z SENSEm**
3 pytania do Aleny Grabowskiej
Tytuły, które warto przeczytać

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion
process
technology

EBRA WYDAWŃCÓW PRASY

LEIPA
GEORG LEINFELDER

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcę i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się 11 lutego 2025. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



Ach śpij, kochanie

Mimo indywidualnych różnic można do pewnego stopnia określić fizjologiczne granice minimalnej długości snu potrzebnego do pełnego wypoczynku organizmu. Według lekarzy nie powinniśmy spać poniżej 5 godzin, a optymalnie – około 8 godzin, przy czym z wiekiem zapotrzebowanie na sen maleje.

Badanie z udziałem 210 kobiet i mężczyzn przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym Duke wskazuje jednak, że znaczenie ma również płeć. Na podstawie jego wyników naukowcy stwierdzili, że kobiety potrzebują średnio 20 minut więcej snu niż mężczyźni. Ponadto niższa jakość snu

kobiet była silnie związana z wysokim poziomem stresu oraz zwiększonym poziomem gniewu, a także stanami depresyjnymi. U mężczyzn nie zaobserwowano tak znaczących korelacji.

Skąd ta różnica? Jej źródeł można upatrywać w zmianach hormonalnych doświadczanych przez kobiety – wynikających z cyklu miesięczkowego, związanych z ciążą czy menopauzą. Zwiększone zapotrzebowanie na sen może być również powiązane z czynnikami kulturowymi – przykładowo z częstym w przypadku kobiet łączeniem pracy i obowiązków domowych czy zaangażowaniem w opiekę nad bliskimi. ●



*Nikt nie może sprawić,
byś poczuł się gorszy bez
twojego przyzwolenia*

Eleanor Roosevelt



Mniej uprzedzeń dzięki VR

Badacze z Uniwersytetu w Helsinkach postanowili przetestować, czy interakcje międzygrupowe doświadczane w środowisku rzeczywistości wirtualnej (VR) mogą zmniejszać uprzedzenia wobec grup mniejszościowych. Uczestnicy eksperymentu korzystali z VR, aby nawiązać interakcje z awatarami reprezentującymi grupy mniejszościowe, przy czym kluczowym elementem było współdziałanie lub rywalizacja w ramach różnych symulowanych scenariuszy. Wymagały one od uczestników aktywnej współpracy z awatarami, co tworzyło poczucie wspólnego celu i zaufania.

Analiza wyników badania pokazała, że wspólne działania z awatarami z grup mniejszościowych w znaczącym stopniu zmniejszyły poziom uprzedzeń, zarówno tych świadomych, które można zmierzyć w ankietach, jak i nieświadomych, mierzonych za pomocą testów asocjacji. Scenariusze oparte na konkurencyjności nie przynosiły podobnych rezultatów, co pozwala założyć, że kluczowe dla zmiany postaw i zmniejszenia uprzedzeń są interakcje pozytywne.

Może zatem dałoby się wykorzystać VR do skutecznego przełamywania barier społecznych? ●



**Zorza polarna,
Wielki Mur Chiński,
MACHU PICCHU,
Petra,
Malediwy**

– to wielka piątka w rankingu
wyjazdowych marzeń Polaków

Źródło: badanie na zlecenie OnePlus
(przeprowadzone przez firmę badawczą OnePoll)

48 proc.

posiadaczy kotów docenia rozrywkę,

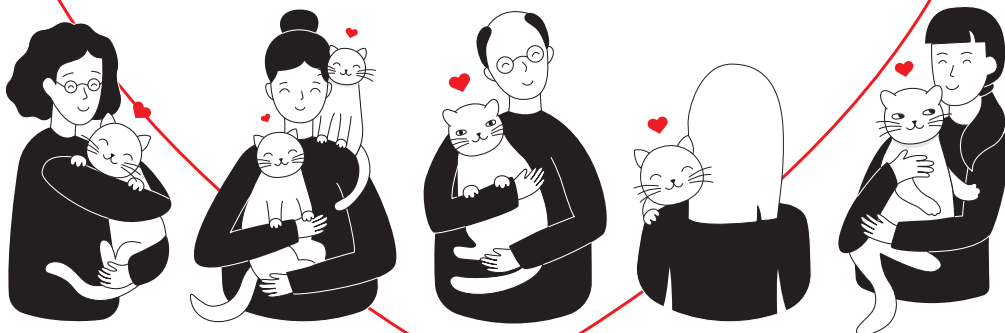
jaką wnoszą w ich życie pupile,

a 44 proc.

deklaruje, że dzięki swojemu zwierzakowi

czują się mniej zestresowani

– wynika z globalnego badania Mars Global Pet Parent Study



Powiedziane – *zapamiętane*



Wyobraź sobie, że obserwujesz osobę, która robi kanapki. Jeżeli przyjrzyś się, jak dobiera składniki i układa je w odpowiedni sposób, możesz zapamiętać sekwencję czynności, przywołać je z pamięci i powtórzyć. I tu pojawia się dodatkowy wątek – okazuje się bowiem, że zdolność do zapamiętania może się wiązać z... językiem. Jak to możliwe?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, naukowcy z Uniwersytetu w Lancaster wykorzystali prosty eksperyment, a mianowicie zaprosili uczestników badania do obejrzenia filmu, na którym ktoś budował prosty model z klocków, a następnie poprosili, żeby powtórzyć z pamięci obserwowane czynności i samodzielnie odtworzyć ten model. W pierwszej wersji eksperymentu jedna

grupa uczestników oglądała film w milczeniu, natomiast osoby z drugiej grupy musiały wielokrotnie wypowiadać na głos wyraz *the* – tym samym nie mogły wykorzystać języka do kodowania informacji (na przykład przypisując słowom jakieś symbole czy znaki). Osoby z grupy, która wielokrotnie powtarzała to słowo, gorzej radziły sobie z rekonstrukcją modelu niż te, które oglądały film w ciszy. To sugeruje, że właśnie możliwość używania języka – czego pozbawieni byli uczestnicy wypowiadający *the* – pomogła im lepiej zapamiętać i zrozumieć sposób budowy modelu.

W drugiej części eksperymentu badacze chcieli się upewnić, że gorsze wyniki osób z grupy *the* nie są skutkiem jedynie dodatkowej czynności obciążającej ich zasoby poznawcze, lecz wynikają z braku wspomagania się językiem. Grupa kontrolna oglądała film w milczeniu, pierwsza grupa eksperymentalna nadal wypowiadała *the*, a druga eksperymentalna wykonywała inne zadanie, niewymagające wykorzystywania języka. Okazało się, że grupa *the* wciąż miała gorsze wyniki niż oba pozostałe zespoły, które poradziły sobie równie dobrze.

Wyniki tych eksperymentów sugerują, że nasza zdolność do używania języka odgrywa kluczową rolę w zapamiętywaniu obserwowanych wydarzeń. Kiedy jesteśmy w stanie werbalizować i opisywać to, co widzimy, łatwiej jest nam podzielić wydarzenie na poszczególne etapy i zapamiętać szczegóły. Kiedy jednak zdolność do używania języka jest zablokowana, pamięć i zdolność do zrozumienia wydarzeń są osłabione. Okazuje się więc, że system językowy jest związany z procesami myślenia i zapamiętywania. ●

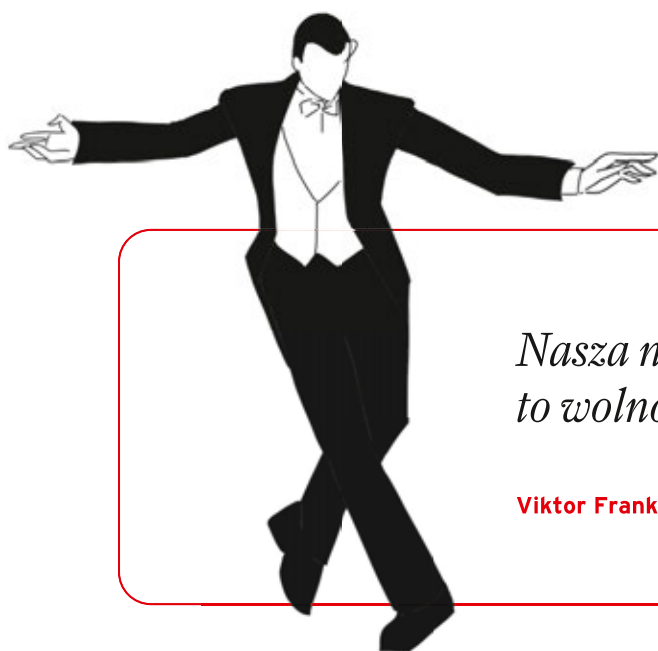
Pięć smaczków to lepiej niż dwa

Badacze z Uniwersytetu Emory wykorzystali technikę funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, aby zbadać neuronalne mechanizmy związane z oceną informacji numerycznych u psów. Chodziło o proste umiejętności porównywania ilości, potrzebne, by wybrać między dwoma a pięcioma przysmakami.

W badaniu wzięło udział 11 psów, które weszły do skanera rezonansu magnetycznego i obserwowały zmieniające się liczby kropek. Na podstawie zebranych danych badacze stwierdzili, że psy, przetwarzając podstawowe wielkości liczbowe, wykorzystują części swojego mózgu odpowiadające tym obszarom mózgu ludzkiego, które biorą udział w przetwarzaniu liczb.



Według naukowców wskazuje to na wspólny mechanizm neuronalny zachowany w procesie ewolucji ssaków. Ten mechanizm, zwany przybliżonym systemem liczbowym (ang. *approximate number system*), odpowiada za zdolność do szybkiego oszacowania ilości obiektów w otoczeniu, takich jak liczba drapieżników czy ilość pożywienia. Ta podstawowa wrażliwość na informacje liczbowe nie opiera się na symbolicznym myśleniu ani treningu i wydaje się szeroko rozpowszechniona w całym królestwie zwierząt. Odpowiada za nią wyspecjalizowany region w korze ciemieniowej. ●



*Nasza największa wolność
to wolność wyboru naszego nastawienia*

Viktor Frankl



A co jeśli komuś przeszkadzam?

Fobie społeczne występują na całym świecie, jednak ich objawy, przyczyny oraz sposób odbioru przez otoczenie mogą się różnić w zależności od kontekstu kulturowego.

Na Zachodzie fobia wynika zwykle z lęku przed oceną i częściej pojawia się u kobiet. Na Wschodzie natomiast dominują obawy związane ze strachem przed wywieraniem negatywnego wpływu na innych, a patologicznego nasilenia tego typu obaw częściej doświadczają mężczyźni.

Przykładem jest japońskie zaburzenie *taijin kyofusho*, związane z kulturą tego kraju,

w którym duży nacisk kładzie się na uprzejmość. Objawia się ono rezygnacją z kontaktów społecznych, podyktowaną obawami przed zawstydzeniem lub obrażeniem innych swoim zachowaniem czy wyglądem. Osoby cierpiące na to zaburzenie przeżywają lęk, że mogą nieświadomie urazić kogoś, na przykład swoim zapachem, tonem głosu, doborem słów, wyrazem twarzy czy gestykulacją. Dlatego unikają sytuacji, w których mogłyby kogoś dotknąć, a gdy kontakt jest nieunikniony, doświadczają dyskomfortu i lęku, a nawet ataków paniki. ●



Trening odporności z Akademią „Zwierciadła”

30 listopada odbyła się druga edycja konferencji „Wolni od stresu”, tym razem poświęcona odporności – tej fizycznej i tej psychicznej

Aula Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie pękała w szwach, bo kilkaset osób chciało spotkać się z nami, by skorzystać z wiedzy znakomitych prelegentów. Tematem odporności psychicznej zajęli się w swoich wykładach: psychoterapeutki Ewa Woydyłło i Joanna Flis oraz podróżnik Marek Kamiński. Znakomity psychiatra i psychoterapeuta prof. Bogdan de Barbaro skupił się na tym, jak wzmacniać szalenie ważne poczucie sprawczości. Uświadamiał nam, jak silnie indoktrynowani jesteśmy przez współczesny świat konsumpcjonizmu. I zachęcał do zadania sobie pytania, czy aby na pewno to my dokonujemy wyboru, kupujemy, a może jesteśmy kupowani... Dr Ewa Hartman, certyfikowana trenerka i wykładowczyni akademicka, tłumaczyła, że dobrostan, czyli stan marzący się nam wszystkim, jest kompetencją, której można się nauczyć!

Mówiliśmy też o odporności fizycznej. Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska z Zakładu Żywienia i Metaboliki PUM rozprawiała się z mitami dotyczącymi diety i podpowiadała, jak mądrze dbać o zdrowie jelit. Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk tłumaczył, jak to, co ląduje na naszych talerzach, wpływa na insulinooporność, która staje się zaburzeniem metabolicznym naszych czasów. Z kolei Maja Włoszczowska przekonywała, że dobrym lekiem na wszystko jest sport. Konferencję zakończyło wystąpienie Filipa Cembali, artysty, który swoją postawą zaraża nas ideą, że wszyscy potrzebujemy wyrozumiałości i życzliwości nie tylko wobec innych, lecz także wobec samych siebie. Uczestnicy konferencji pytali, kiedy odbędzie się następna edycja, co bardzo nas cieszy. Od razu odpowiadamy – odbędzie się w maju i będzie poświęcona tematowi kobiecości.

8
II

9



10



12 13



14



15 16



17



1. Prof. Bogdan de Barbaro, psychiatra i psychoterapeuta. 2. Maja Włoszczowska, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska. 3. Filip Cembala, aktor, wokalista, twórca lowizmu. 4. Auditorium w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie. 5. Psychoterapeutka Joanna Flis.

6. Uczestnicy drugiej edycji konferencji „Wolni od stresu”. 7. Spotkanie poprowadziła dziennikarka Beata Tadla.

Na zdjęciu z psychoterapeutką Ewą Woydyłło. 8. Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog, lekarz holista. 9. Dorota Szostek, dyrektor marketingu Benefit Systems; dr Ewa Hartman, wykładowczyni MBA, kierowniczka studiów podyplomowych Neuroprzewodnictwo na Uczelni Łazarskiego w Warszawie; Kinga Kołodziej, dyrektor działu relacji z klientami Benefit Systems. 10. Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska z Zakładu Żywienia i Metaboliki PUM. 11. Karolina Morelowska-Siluk, Magdalena Rosłaniec, Zofia Fabjanowska - redaktorki magazynu „Zwierciadło”. 12. Marek Kamiński, filozof i podróżnik ekstremalny, założyciel Kaminski Academy i Kaminski Foundation. 13., 15., 16. Każdy uczestnik otrzymał torbę pełną treści i prezenty od partnerów, m.in. marek Bandi oraz LogosTour. 14. Konferencja trwała cały dzień, rozruch między wykładami przyniósł ulgę dla ciała.

17. Podczas konferencji można było kupić książki oraz otrzymać autografy prelegentów.

Naszymi partnerami byli: _____

