

ALEKSANDRA ADAMSKA

Nie potrzebuję wiele

ANITA LIPNICKA

Zamiast planować,
wolę marzyć

KATARZYNA PUZYŃSKA

Wielką odwagą jest być sobą

TEMAT MIESIĄCA

Czego się boisz, głupia?

PSYCHOLOGIA

Michał Sawicki, SEXEDPL:
Uwaga na grooming!

Marta Niedźwiecka:

Czy wszyscy musimy
„przerobić” dzieciństwo?

Asia Podgórska:

Przebudzanie a mózg

KĄCIK JESIENIARY

Okulary – najmodniejszy dodatek

Z miłości do herbaty

Seriale na poprawę nastroju

KOBIETY O KOBIETACH

Karolina Żebrowska i historia zaszyta w strojach
Powrót czarownicy ogłasza Zofia Krawiec



ANJA RUBIK
Supermodelka,
Polka, aktywistka

12 (2125) GRUDZIEŃ 2023

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

**ALEKSANDRA
ADAMSKA**

Nie potrzebuję wiele

ANITA LIPNICKAZamiast planować,
wolę marzyć**KATARZYNA PUZYŃSKA**

Wielką odwagą jest być sobą

TEMAT MIESIĄCA

Czego się boisz, głupia?

PSYCHOLOGIA

Michał Sawicki, SEXEDPL:

Uwaga na grooming!

Marta Niedźwiecka:

Czy wszyscy musimy
„przerobić” dzieciństwo?

Asia Podgórska:

Przebudzowanie a mózg

KĄCIK JESIENIARY

Okulary – najmodniejszy dodatek

Z miłości do herbaty

Seriale na poprawę nastroju

KOBIETY O KOBIETACH

Karolina Żebrowska

i historia zaszyta w strojach

Powrót czarownicy

ogłasza Zofia Krawiec

**ANJA
RUBIK**Warto pomagać
swojemu szczęściu

Kup książkę



[Kup książkę](#)

Jest dla elektryków tym, czym pożądanie dla zachwyty.

W PEŁNI ELEKTRYCZNE PORSCHE TAYCAN.

Dowiedz się więcej na www.porsche.pl/Taycan



PORSCHE

Porsche Taycan. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii wynosi od 19,6 kWh/100 km do 23,5 kWh/100 km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego), emisja CO₂ 0 g/km. Zużycie energii zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp/.
Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie porsche.pl/porsche-impact/.

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: ZAWIESZKA, wzór 110.911;
BRANSOLETKA, wzór 110.911



APART.pl

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI I BRYLANTAMI, wzory 220.538 i 220.209



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



Kup książkę

ZŁOTA BIŻUTERIA: NASZYJNIK, wzór AP533-8327; ZAWIESZKA Z KRYSZTAŁEM, wzór AP534-4319;
KOLCZYKI Z KRYSZTAŁAMI, wzór AP534-4324; BRANSOLETKA, wzór AP533-8337

APART.pl

Kup książkę



Kup książkę

SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAМИ: ZAWIESZKA, wzór AP535-2181;
KOLCZYKI, wzór AP535-2178; PIERŚCIONEK, wzór AP529-5355



APART.pl

Kup książkę



BREITLING

[Kup książkę](#)

CHARLIZE THERON
NAVITIMER
FOR THE JOURNEY

APART.pl



Kup książkę

Prezent dla Ciebie

W Klubie dla Przyjaciół W.KRUK
do zakupów za min. 599 zł
odbierz za 1 zł srebrny lub złoty
naszyjnik z kolekcji Freedom ELEMENTS,
o wartości 299 zł.



ŚWIĄTECZNA PODRÓŻ

Gdy na niebie rozbłyszczą pierwsze gwiazdy,
na najdalszym krańcu Ziemi lub tuż obok domu.

W świąteczny wieczór bądź blisko tych,
którzy są dla Ciebie całym światem.

Martyna Wojciechowska

Promocja dla aktualnych i nowych Członków Klubu dla Przyjaciół W.KRUK
trwa od 3.11.2023 do 24.12.2023 lub do wyczerpania zapasów. Szczegóły w salonach i na wkruk.pl.

[Kup książkę](#)

W. KRUK
1 8 4 0

[Kup książkę](#)



SYMBOL ROLEX CROWN



PEŁNA NAZWA
DNIA TYGODNIA **ROLEX**



MECHANIZM 3255



[Kup książkę](#)



PRESTIŻ I DOSKONAŁOŚĆ

Wybierany przez prezydentów, światowych liderów i wizjonerów. Zaprezentowany w 1956 roku czasomierz był pierwszym zegarkiem, który wyświetlał datę i pełną nazwę dnia tygodnia. Dostępny wyłącznie w 18-karatowym złocie lub platynie i w 26 językach kontynuuje swoje dziedzictwo, pozostając symbolem prestiżu i osiągnięć. **Day-Date.**

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL DAY-DATE 40
BIAŁE ZŁOTO 18 CT

OFICJALNY SPRZEDAWCA ROLEX

W. KRUK
1 8 4 0

BRANSOLETA PRESIDENT


ROLEX

[Kup książkę](#)

BIOThERM

**POCZUJ MAGIĘ ŚWIĄT
I PODARUJ NAJBLIŻSZYM
WYJĄTKOWY PREZENT**

WYJĄTKOWE PRODUKTY
I GOTOWE ZESTAWY CZEKAJĄ NA CIEBIE

[Kup książkę](#)



Kup książkę



[Kup książkę](#)

YES



*„To łatwe, niemożliwe,
trudne, *warte próby*”*

W. Szymborska

[Kup książkę](#)



Kup książkę

Lilou



CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL
Kup książkę



[Kup książkę](#)



THEGLOOW .COM

SUPPLEMENTS
& BEAUTY

150+
marek premium

3500+
wyselekcjonowanych produktów

DARMOWA WYSYŁKA W 24H

[Kup książkę](#)

PREMIUM

THE ABSOLUTE CELLULAR ANTI-AGING

KOMÓRKA W SERCU STARZENIA

« Zubożenie komórek macierzystych, starzenie się komórek aktywnych i ich obniżona vitalność to cechy charakterystyczne dla procesu starzenia. Dzięki postępowi naukowemu jesteśmy teraz w stanie działać u źródła starzenia. Do tej pory zidentyfikowano kilkadziesiąt celów terapeutycznych. Wśród nich 3 białka przekąźnikowe stanowiące główny przedmiot zainteresowania REVERSE AGING⁽¹⁾ »

Dr. Saadé Kheir

Doktor Immunologii – Université Paris Cité.

KLUCZOWA ROLA BIAŁEK PRZekaźnikowych

Laboratoria Lierac zidentyfikowały 3 kluczowe białka związane ze starzeniem skóry: FOXO, GDF-11 i NRF-2. Białka te, nazywane posłańcami, przekazują informacje wewnątrz- i zewnątrzkomórkowe na wszystkie poziomy skóry. Z wiekiem ilość tych białek spada lub ulegają one dezaktywacji.

FOXO

Chroni komórki macierzyste naskórka

GDF-11

Przeprogramowuje starzejące się komórki skóry

NRF-2

Regeneruje komórki aktywne



NOWOŚĆ PREMIUM

10 LAT BADAŃ

Laboratoria Lierac stworzyły Technologię [F.G.N.], będącą synergią 3 opatentowanych składników aktywnych (ekstrakt z białego sandałowca, RNA z baobabu i ekstrakt z rojnika), których działanie ukierunkowane jest na trzy białka przekąźnikowe, co zapewnia potrójne działanie na poziomie komórkowym. To właśnie ta technologia jest sercem nowej i innowacyjnej gamy **PREMIUM**, która oprócz najwyższej jakości kuracji przeciw starzeniu komórkowemu koryguje wszystkie oznaki starzenia (zmarszczki, drobne linie, plamy, brak jędrności, elastyczności i gęstości oraz odwodnienie).



Produkt z wymiennym wkładem

INNOWACYJNY PROTOKÓŁ BADAŃ

Laboratoria Lierac dowiodły skuteczności nowej gamy **PREMIUM** przy użyciu najnowocześniejszych technologii i kompletnego protokołu obejmującego 8 różnych metod badawczych (profilometria, kutometria, kolorymetria, ocena kliniczna, zdjęcia, samoocena, LC-OCT, ocena warstw skóry pod względem mechanicznym). Badanie tolerancji odbyło się pod kontrolą dermatologiczną.



Dostępny w najlepszych aptekach i drogeriach w całej Polsce.

(1) Odwracanie procesu starzenia skóry.

Kup książkę

10 LAT BADAŃ

PREMIUM THE ABSOLUTE CELLULAR ANTI-AGING

3 OPATENTOWANE SKŁADNIKI AKTYWNE
BIAŁKA PRZEKAŹNIKOWE
DZIAŁANIA KOMÓRKOWE

Po 28 dniach
kobiety zauważają⁽²⁾:



81%
Redukcję
zmarszczek

97%
Przywrócenie
napięcia skóry

93%
Widoczne
rozświetlenie skóry

90%
Poprawę
elastyczności skóry

LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

(2) Badanie kliniczne z udziałem 33 kobiet po 28 dniach stosowania Bogatego Kremu - % satysfakcji.

[Kup książkę](#)



Czego się boję? Lista jest długa. Może powiem, czego się już nie boję. Latania. To znaczy nadal za nim nie przepadam, ale już nie psuje mi całego urlopu fakt, że muszę na niego najpierw dolecieć. Jak tego dokonałam? Sama nie wiem. Chyba po prostu samo przyszło. Albo przyszło przy okazji innych rzeczy, które w sobie przepracowałam. Od jakiegoś czasu staram się żyć bez lęku. Nie bez strachu, bo ten jest naturalną reakcją na zagrożenia, jakie się wokół nas pojawiają. Ale bez lęku, bez niepotrzebnego zamartwiania się, bez paniki. Raz się udaje, raz nie, ale się staram. Poza tym w jednym z odcinków nowego sezonu podcastu „Przerwa na kawę z Kasią Miller” rzeczona Kasia przypomniała mi, że jest przecież coś takiego jak lęk egzystencjalny albo – jak kto woli – lęk

filozoficzny, a ten jest powracającym towarzyszem każdego myślącego i świadomego człowieka. Pojawia się we mnie czasem wobec ogromu i potęgi natury: wielkiej nawałnicy, wysokiej fali, burzy z piorunami. Ten lęk lubię albo może po prostu go rozumiem. Podobnie jak lęk, że nie uda mi się czegoś zrobić, zdążyć z czymś jeszcze w tym życiu, że jest już za późno. Tak, czasem się boję, ale to mija i ostatecznie skłania mnie do tego, by nie odkładać rzeczy na później, żyć chwilą, podejmować ryzyko. Nie lubię natomiast lęku, który poddusza, paraliżuje, zakłóca spokój i nie pozwala żyć na spokojnym wydechu. Takiemu lękowi mówię: STOP, nie chcę cię, wynoś się. Zaczynam się z niego śmiać. Albo mówię o nim komuś bliskiemu i wtedy lęk – zawstydzony, zdemaskowany – odchodzi. Wie, że nie ma już nade mną władzy.

W tym numerze „Zwierciadła” lęk pojawia się w wielu tekstach – jest głównym bohaterem (czy raczej antybohaterem) Tematu Numeru Aliny Gutek, mówią też o nim nasze bohaterki: Anja Rubik, Aleksandra Adamska czy Katarzyna Puzyńska. Dlaczego? Zgadłyście, właśnie dlatego!



Sluchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na zwierciadlo.pl.**

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘĆ: ROBBY CYRON



THE
NEW

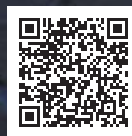
i5

100% ELECTRIC



Radość z jazdy. 100% elektryczna.

Poznaj elektryczną
limuzynę BMW i5:



BMW i5: zużycie energii, cykl mieszany WLTP w kWh/100 km: 15,9-19,5; zasięg elektryczny, WLTP w km: 477-582.

[Kup książkę](#)

Grudzień
2023

SPIS TREŚCI



SEXEDPL

44|

ANJA RUBIK

„Praca nad własną seksualnością wpływa na całe nasze życie. Na zrozumienie ciała i emocji, czyli na samoakceptację. Uczy nas tego, jak być człowiekiem” – mówi twórczyni SEXEDPL.

FELIETONY

- 34| MACIEJ STUHR W krzywym Z zwierciadle
- 36| KATARZYNA MILLER Mówi się
- 38| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 40| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 94| ANNA JANKO Pisane na lustrze
- 116| MONIKA SOBIEN I JACEK DUBOIS Inni ludzie
- 304| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 44| ANJA RUBIK Sztuka mówienia nie

TEMAT MIESIĄCA

- 56| WSZYSTKIE NASZE STRACHY Moje niepokoje

SPOTKANIA

- 66| KATARZYNA PUZYŃSKA Dziewczyna z tatuażami
- 74| ALEKSANDRA ADAMSKA Do ciemnej dziury już nie wrócę
- 82| ANITA LIPNICKA Milion odcieni szarości
- 90| WES ANDERSON Genialny prezent

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 96| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Złapanie w sieć
- 100| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA
Pracuję, więc jestem
- 104| UMYŚŁ WYCISZONY Natura karmi mózg
- 110| JAK WYCHOWUJE Marielle Tourel

56|

TEMAT MIESIĄCA

Jesteśmy wymagające, rozwijamy się, wiemy, czego chcemy. I ta wyższa świadomość nasila nasze lęki. Boleśnie zdajemy sobie bowiem sprawę, że łatwo nie będzie.



74|

ALEKSANDRA
ADAMSKA

„Uczę się rozbrajać to, co we mnie. Staram się i z każdym dniem bycie kapitanem tego swojego statku coraz lepiej mi wychodzi” – wyznaje aktorka.



66|

KATARZYNA
PUZYŃSKA

„Pisanie to samotnicza praca, ale jednocześnie książkom zawdzięczam dużo niezwykłych relacji. Wiele moich czytelników ma status przyjaciół”.