

A dramatic photograph of two people standing on the wooden deck of a ship, looking out at a turbulent sea under a heavy, dark sky. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows on the deck. The overall mood is somber and contemplative.

DOROTA SAWICKA

BY INNI
MOGLI PRZETRWAĆ...

CZĘŚĆ I

DOROTA SAWICKA

By inni
mogli przetrwać

© Copyright by Dorota Sawicka

Projekt okładki: Dorota Sawicka

ISBN e-book: 978-83-974067-7-3

ISBN druk: 978-83-974067-8-0

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2025

WSTĘP

Nadchodzi zmierzch. Pierwsze promienie zachodzącego słońca znikają za horyzontem, jakby przyroda sama chciała ukryć się przed tym, co ma nadejść. W tym cienistym świecie, gdzie każda decyzja, każdy krok i każdy oddech mogą być ostatnimi, rozgrywa się nasza historia.

„By Inni Mogli Przetrwać...” to podróż przez mrok i światło codziennego życia, podczas której nauczymy się nie tylko, jak przetrwać, ale także nauczymy się żyć pełnią życia, bez względu na okoliczności.

Pamiętajmy, że prawdziwa siła tkwi nie tylko w indywidualnych umiejętnościach, ale także we wspólnym działaniu i wzajemnym wsparciu. Każdy gest ma znaczenie, a ludzkie serce jest zdolne do dokonywania rzeczy niezwykłych.

Zanurzymy się zatem w lekturę powieści *By Inni Mogli Przetrwać...*

ROZDZIAŁ 1

Asia od dawna zastanawiała się nad rezygnacją z Facebooka. Używała go głównie do promocji swojej książki, ale z czasem platforma stała się dla niej zbyt natrętna i publiczna. Każdy starał się tam pokazać, co skutecznie zniechęcało ją do dalszego uczestniczenia w tym wirtualnym świecie. Postanowiła, że lepiej skupi się na prowadzeniu swojego bloga psychologiczno-dietetycznego, gdzie mogła dzielić się wiedzą z zakresu psychologii i rozwoju osobistego oraz poradami dietetycznymi. Dzięki swojemu wykształceniu w obu dziedzinach mogła oferować czytelnikom cenne informacje i wsparcie. Dodatkowo prowadziła drugi, rozrywkowy blog, na którym w przyjemny i zabawny sposób prezentowała wartościowe treści.

Rozmyślania Asi przerwał dźwięk telefonu. Na wyświetlaczu pojawiło się imię jej przyjaciółki, Marii.

— Myślałam, żeby zlikwidować Facebooka — powiedziała Maria, gdy Asia podniosła słuchawkę.

— No ja też, po co się tak upubliczniać... Może nie zrezygnuję z niego całkowicie, ale przestanę dodawać swoje zdjęcia — stwierdziła Asia. Po chwili dodała, z lekkim westchnieniem: — A tak w ogóle, to jestem chora... Masakra, zaraz będzie problem z dodzwonieniem się do przychodni.

Rozmawiając z Marią, Asia spodziewała się, jak zwykle, trudności z dodzwonieniem się do przychodni lekarskiej.

Długie kolejki dzwoniących były tam normą. Podirytowana perspektywą walki o spotkanie z lekarzem, czuła się zniechęcona.

— Zapewne tak — odpowiedziała Maria, która miała podobne doświadczenia i odczucia związane z próbami uzyskania pomocy medycznej przez telefon. Obie dziewczyny zdawały sobie sprawę, jak powszechne są problemy z dostępnością do służby zdrowia i uzyskaniem terminów u lekarza.

— Eh... Znowu to dzwonenie... — Asia westchnęła, czując frustrację z powodu powtarzającego się procesu dzwonenia i oczekiwania na połączenie.

Po kilku minutach nerwowego wybierania numeru, powiedziała nagle z ulgą:

— Dodzwoniłam się! — Jej głos brzmiał radośnie. — 20 minut dzwonenia non stop i już mam szósty numer. Wykonałam 129 połączeń — dodała, wciąż nieco zszokowana długością trwania tego procesu. Minuty te ciągnęły się dla niej w nieskończoność, ale teraz mogła wreszcie odetchnąć z ulgą.

— O jaaa — Maria nie kryła podziwu dla determinacji Asi. Jej koleżanka wykazała się niezwykle wytrwałością w dążeniu do uzyskania potrzebnej pomocy medycznej, mimo trudności związanych z dodzwonieniem się do przychodni. Z drugiej strony, co miała zrobić? Rozchorowała się, nie miała wyjścia — pomyślała Maria. Zaskoczyło ją i przeraziło, jak trudno jest umówić wizytę u lekarza pierwszego kontaktu na dany dzień. Wiedziała, że sytuacja w służbie zdrowia jest zła, ale nie spodziewała się, że aż tak.

— Cały czas tylko „ponów, ponów, ponów” — westchnęła Asia.

— No niestety — Maria westchnęła, rozumiejąc frustrację, z którą Asia musiała się zmagać.

— Na szczęście trwało to tylko 20 minut i jest to jeszcze teleporada — dodała Asia z ulgą, ciesząc się, że w końcu udało jej się dodzwonić i umówić.

Nagle Asia zmieniła temat:

— A wiesz, dzwonili do mnie w sprawie pracy — powiedziała, a w jej głosie słyszać było ekscytację.

— Jakiej? — spytała Maria, zaintrygowana.

— Praca biurowa w Gazowni — odpowiedziała Asia.

— Fajnie — Maria uśmiechnęła się, ciesząc się z pozytywnych wieści swojej przyjaciółki. To był znak, że jej poszukiwania pracy przynoszą efekty.

— Chyba mega ciężka praca, ale zaaplikuję — stwierdziła Asia z determinacją.

Bez zwłoki weszła na stronę Gazowni, przeglądając oferty pracy. Zaczęła wypełniać wniosek na dane stanowisko. Po chwili powiedziała:

— Mega daleko ta praca... ale trudno — stwierdziła z rezygnacją.

— W centrum? — spytała Maria, próbując sobie wyobrazić lokalizację.

— Nie... Nowe Miasto — odparła Asia, po czym z zadowoleniem kliknęła „wyślij”. — Zrobione.

Maria, zmieniając temat, dodała:

— A ja właśnie robię pasztet warzywny.

— Pycha — skomentowała Asia, wyobrażając sobie smakowity zapach w kuchni Marii.

Obie dziewczyny uwielbiały gotować i zawsze cieszyły się, kiedy mogły wspólnie eksperymentować w kuchni. Wzajemnie wymieniały się przepisami i gotowymi daniami. Zarówno Maria, jak i Asia, były na „wiecznej” diecie, starając się gotować zdrowo i smacznie. Od lat dzieliły wspólne zainteresowanie jakim było zdrowe odżywianie i przyjemność z gotowania. Obie czerpały ogromną radość z pasji, która je łączyła.

Po zakończeniu rozmowy z Marią, Asia odłożyła telefon i usiadła przed komputerem. Czekał na nią jej blog, miejsce, w którym mogła swobodnie dzielić się swoimi przemyśleniami i wiedzą. Był to jej azyl, gdzie mogła inspirować innych i jednocześnie sama czerpać z tego energię.

Asia rozpoczęła nowy wpis:

„Cześć wszystkim w tym pięknym, słonecznym dniu! Dziś chciałabym porozmawiać o kilku ważnych tematach: doświadczeniu, przekonaniach i rozumowaniu emocjonalnym.

***Doświadczenie** — Jest uznawane za najlepszego nauczyciela, ponieważ pozwala nam na naukę poprzez praktykę i bezpośrednie zaangażowanie w różne sytuacje. Gdy sami czegoś doświadczamy, jesteśmy bardziej skłonni zapamiętać te lekcje i wyciągnąć wnioski, niż gdybyśmy jedynie*

czytali o tym lub słuchali rad innych. Doświadczenie umożliwia nam przetestowanie różnych podejść i strategii, co pomaga lepiej zrozumieć, co działa najlepiej w danej sytuacji. Pozwala również na zdobycie praktycznej wiedzy i umiejętności, trudnych do osiągnięcia w inny sposób.

Ponadto, dzięki doświadczeniu, uczymy się radzenia sobie w trudnych sytuacjach, rozwijając umiejętności zarządzania stresem i presją. Poprzez przeżywanie różnych sytuacji uczymy się elastyczności, adaptacji i rozwiązywania problemów. Wreszcie, doświadczenie pozwala nam lepiej poznać samych siebie, zrozumieć nasze reakcje i zachowania. Dzięki temu możemy się rozwijać i doskonalić nasze umiejętności interpersonalne.

Przekonania — *Kształtują nasze myślenie, zachowanie i podejmowanie decyzji. Są fundamentem naszych wartości i celów życiowych. Silne przekonania mogą motywować do działania, pomagać pokonywać trudności i osiągać cele. Wpływają także na nasze relacje, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz ogólny poziom szczęścia i satysfakcji z życia. Dlatego ważne jest, aby świadomie dbać o swoje przekonania, rozwijać je i pozwalać im ewoluować wraz z naszym osobistym rozwojem.*

Przekonania są kluczowym elementem naszego myślenia i wpływają na nasze działania, wybory i zachowania. Mogą motywować, pomagać w radzeniu sobie ze stresem oraz tworzyć pozytywną atmosferę. Jednak negatywne przekonania mogą ograniczać nasz potencjał i wpływać negatywnie na życie. Dlatego ważne jest, aby regularnie analizować swoje przekonania,

dbać o ich pozytywny charakter oraz być otwartym na zmiany i ewolucję myślenia. Dążenie do zdrowych i pozytywnych przekonań przynosi wiele korzyści dla życia i rozwoju osobistego.

Kilka przykładów, jak przekonania mogą być użyteczne:

- 1. **Motywacja i determinacja:** Gdy jesteśmy przekonani o naszych celach i możliwościach, łatwiej utrzymać motywację i determinację.*
- 2. **Samoocena i pewność siebie:** Pozytywne przekonania o sobie mogą poprawić samoocenę i pewność siebie.*
- 3. **Wybory i decyzje:** Silne przekonania pomagają podejmować decyzje zgodne z naszymi wartościami i celami.*
- 4. **Rozwój osobisty:** Przekonania kierują nas ku pozytywnym zmianom i rozwojowi umiejętności.*
- 5. **Relacje z innymi:** Pozytywne przekonania pomagają budować zdrowe i harmonijne relacje.*

***Rozumowanie emocjonalne** — Opiera się na emocjach i intuicji, a nie tylko na faktach i logicznym myśleniu. Polega na rozumieniu sytuacji przez pryzmat emocji i doświadczeń. Emocje odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu decyzji i działaniach.*

Rozumowanie emocjonalne może być przydatne, gdy brak jasnych danych lub oczywistych rozwiązań. Pomaga w szybkim podejmowaniu decyzji w sytuacjach stresowych lub emocjonalnych. Jednak może prowadzić do nieprzemyślanych decyzji, gdy emocje przesłaniają racjonalne myślenie. Ważne jest, by umieć zrównoważyć emocje z logicznym myśleniem, aby podejmować skuteczne i rozważne decyzje.

Korzyści rozumowania emocjonalnego:

1. *Szybkie podejmowanie decyzji:* Pomaga szybko reagować w stresujących sytuacjach.
2. *Intuicyjne zrozumienie sytuacji:* Emocjonalne podejście pozwala czasem intuicyjnie zrozumieć sytuację.
3. *Kreowanie więzi emocjonalnych:* Pomaga budować silne więzi międzyludzkie.

Ograniczenia rozumowania emocjonalnego:

1. *Podatność na błędy:* Emocje mogą prowadzić do subiektywnych, nieopartych na faktach decyzji.
2. *Brak obiektywności:* Decyzje emocjonalne mogą być pozbawione obiektywizmu.
3. *Trudności w regulacji emocji:* Może prowadzić do nadmiernej emocjonalizacji i problemów z kontrolą emocji.

Rozumowanie emocjonalne ma swoje zalety i ograniczenia. Ważne jest umiejętne wykorzystywanie emocji w procesie podejmowania decyzji, z jednej strony doceniając ich rolę, a z drugiej zachowując zdrowy rozsądek i obiektywne spojrzenie.

To wszystko w ramach wstępu. Jeśli macie jakiegokolwiek pytania do któregoś z powyższych tematów, śmiało piszcie — odpowiem w miarę możliwości na każde. Tymczasem życzę wszystkim miłego i udanego dnia!”

Asia zakończyła wpis, zadowolona z tego, jak udało jej się przekazać swoje przemyślenia. Miała nadzieję, że jej czyteln-

nicy znajdują w nim coś, co ich zainspiruje lub pomoże w codziennych zmaganiach. Z uśmiechem zamknęła laptopa, gotowa na nowe wyzwania, które przyniesie dzień.

Asia zamknęła komputer, po czym wzięła telefon i zdecydowała, że usunie z niego aplikację Facebooka. „W końcu mogę promować książki przez komputer, nie przez telefon” — pomyślała. Po chwili odezwała się do Marii:

— Zlikwidowałam Facebooka z telefonu. Za około miesiąc ściągnę go na jeden dzień w celach promocji książki — dokończyła Asia.

— No, no. Może założę konto firmowe, a wtedy zlikwiduję swoje — zastanawiała się Maria.

— Fajnie — stwierdziła jej koleżanka.

— Kiedyś dodawałam więcej zdjęć. Teraz nie czuję potrzeby dzielenia się. A niektórzy naprawdę przesadzają... — kontynuowała Maria.

— Ja też nie... — przyznała Asia.

— „Jestem w... Robię to...” — westchnęła Maria.

— No, mega... Daj spokój. Podziwiam ludzi za tę otwartość — dodała Asia.

— Bez przesady.

— Ja tylko w relacji coś dodaję, ale już nie chcę. Mam dość — jestem tym zmęczona psychicznie — dodała Asia.

— No, żebyś wiedziała — przytaknęła jej Maria.

— Teraz czuję się wolniejsza, gdy nie mam tych aplikacji w telefonie — ucieszyła się Asia, odetchnęła z ulgą i pomyślała, że powinna była to zrobić wcześniej.

Po południu dziewczyny ponownie zadzwoniły do siebie, aby wymienić się najnowszymi informacjami. Maria i Asia od lat były dobrymi przyjaciółkami i pozostawały w kontakcie niemal przez cały dzień. Omawiały każdy temat i nigdy nie mogły się nagadać. Wspierały się i mogły na siebie liczyć w każdej sprawie, każdego dnia.

— Jadłaś coś? Ja jestem głodna. Zjem zupę miso i pół hamburgera albo sałatkę, zobaczę — zastanawiała się Asia, wahając się między zdrowszym a mniej zdrowym posiłkiem.

— Ja jem chleb żytni z serem i surówkę z marchewki — odpowiedziała Maria, która już wcześniej zdecydowała się na zdrowszy wybór. Od lat starała się zdrowo odżywiać, wybierając posiłki bogate w błonnik i warzywa.

— To spoko — przytaknęła Asia, pozytywnie reagując na wybór Marii.

Obie dziewczyny dbały o swoje sylwetki i obie chciały schudnąć. Asia była szczupłą, ale miała w przeszłości problemy z nadwagą, które udało jej się pokonać. Wciąż jednak obawiała się ponownego przybrania na wadze, więc starała się uważać na to, co je. Czasami wykorzystywała brak apetytu, by pościć przez cały dzień. Zdarzały się dni, kiedy pozwalała sobie na niezdrowy posiłek, a nawet raz na kilka miesięcy odwiedzała McDonald's i jadła wege burgera. Natomiast Maria miała kilka kilogramów nadwagi, których usilnie starała się pozbyć z różnym skutkiem. Obie cieszyły się wzajemnymi sukcesami w kwestii wagi.

(...)

Asia zajęła się poprawianiem zdjęć potraw, które już zrobiła do swojej książki kucharskiej. Obawiała się, że nie poradzi sobie z tym, bo brakowało jej doświadczenia, ale poprosiła Marię o kilka porad, które ta chętnie jej udzieliła. Ostatecznie była zadowolona z efektów.

— Wyostrzyłam trochę zdjęcia — poinformowała Marię.

— Lepiej? — spytała Maria zaciekawiona.

— Tak, ale chyba muszę jeszcze trochę... — stwierdziła Asia.

Zauważyła, że czas już jechać na wizytę do lekarza rodzinnego. Miała do niego kawałek drogi, a przedarcie się przez miasto o tej porze było prawie niemożliwe, więc postanowiła skorzystać z transportu publicznego.

— Lecę do lekarza — poinformowała Marię. — W kontakcie.

— W kontakcie — pożegnała ją Maria.

Ku zaskoczeniu Asi, wizyta przebiegła zaskakująco szybko i po godzinie była już w domu.

— Jak tam? — skontaktowała się z nią Maria.

— Pojechałam do lekarza pociągiem, bo szybciej, a biletomat nie przyjmował gotówki... Eh... Miałam stracha, bo jechałam na gapę. Nie mogłam znaleźć konduktora. Musiałam jechać, bo lekarz powiedział, że nie wystawia L4 przez telefon — opowiedziała Asia, gdy wróciła od lekarza. — Nikogo nie było. Tylko jeden pacjent w środku. Do końca tygodnia mi wystawił. Szybko załatwiłam. Nie opłacałoby się jechać samochodem.

— No i bardzo dobrze — odpowiedziała Maria. — Przynajmniej masz to z głowy. Zastanawiam się, czy nie pojechać

trochę na działkę... A Ty co będziesz robić? — spytała.

— Chyba będę pisać książkę. Michał, właściciel studia, w którym nagrywam książki, wysłał mi pięć rozdziałów nagranej przez Marcina ostatniej książki z muzyką w tle. Jutro ma wysłać resztę — odpowiedziała Asia.

— Extra — ucieszyła się Maria. — To będziesz mogła wysłać do wydawnictwa — kontynuowała.

Asia od lat zajmowała się pisaniem książek. To było jej największe marzenie i powoli, małymi krokami, postanowiła je spełnić. Miała podpisaną umowę z wydawnictwem. Jej książki ukazywały się w formie papierowej, elektronicznej jako ebooki oraz jako audiobooki. Długo szukała odpowiedniego głosu do nagrywania swoich książek. Pewnego dnia pojawił się w jej życiu Marcin. Gdy usłyszała jego głos po raz pierwszy, zauroczyła się jego brzmieniem. Stwierdziła, że to ten i poinformowała o tym Marię, że wreszcie znalazła głos do nagrywania swoich książek. Marcin nie był zawodowym lektorem, więc nie miał doświadczenia w nagrywaniu audiobooków, ale intuicja Asi podpowiadała jej, by zaryzykować. Miała bardzo dobrą intuicję, więc postanowiła jej posłuchać i podjęła decyzję o nawiązaniu współpracy z Marcinem. Bardzo jej na tym zależało, ale nie miała pewności czy Marcin się zgodzi, co budziło w niej pewien lęk. Ku jej ogromnemu szczęściu, zgodził się. Tym razem jej intuicja co do Marcina również się nie pomyliła. Okazało się, że wybór był trafny i ludziom jego głos czytający jej książkę spodobał się.

Maria od lat wspierała Asię w jej pisarskich ambicjach i zawsze zachęcała ją do dalszej pracy. Sama zajmowała się handlem samochodami. Często podróżowała daleko od rodzinnej miejscowości, aby obejrzeć dany samochód. Zajmowała się tym od lat, więc miała ogromne doświadczenie i talent do handlu. Obie kobiety wspierały się w swoich działaniach zawodowych i planach na przyszłość.

— Mam już 1600 kalorii. Nic już nie mogę zjeść — poinformowała Maria Asię.

— Teoretycznie nie możesz, ale praktycznie możesz — odpowiedziała Asia, dając jej do zrozumienia, że choć teoretycznie Maria osiągnęła swój limit kalorii, w praktyce mogła podjąć bardziej elastyczne decyzje żywieniowe.

— Miso, hamburger, Solianka i pizza... Mega się dzisiaj obżeram — stwierdziła Asia, załamana ilością zjedzonego jedzenia.

— Mi też chce się jeść — odparła ze zrozumieniem Maria, przyznając, że również czuje się głodna.

— No masakra — stwierdziła sfrustrowana Asia.

— Zjadłam teraz 150 gramów ziemniaków z cebulą — poinformowała Maria.

— To spoko, to akurat nic — odparła akceptująco Asia.

— Rozmawiałam z Kamilem. Nie jest już z tą dziewczyną, z którą był wcześniej — powiedziała Asia do Marii.

Asia od lat była singielką. Postanowiła nie zakładać rodziny ani nie wiązać się z nikim, ponieważ uznała, że nie ma na to czasu. Zauważyła, że kiedy tylko pojawia się jakiś mężczyzna w jej życiu, zaczyna zaniedbywać swoją największą

pasję — pisanie książek. Odkąd zaczęła pisać, czuła się spełniona i rozumiała, że największe szczęście daje jej robienie tego, co kocha. Doszła do wniosku, że wcale nie trzeba zakładać rodziny i mieć dzieci, aby być spełnionym, wbrew temu, co uważała większość ludzi, w tym jej babcia.

Wiele osób spędzało mnóstwo czasu na portalach randkowych w poszukiwaniu „tej jedynej” lub „tego jedynego”. Asia miała kolegę i sąsiada, Adama, który od lat korzystał z aplikacji randkowych, szukając kogoś, kto uczyni go szczęśliwym. Ona także kiedyś korzystała z takich portali, ale tylko po to, by znaleźć towarzystwo na spontaniczne jednodniowe wypadki weekendowe po Polsce. Miała już dość Łukasza, z którym jeździła od dawna, i potrzebowała zmiany. Tak właśnie poznała Kamila. Ich rozmowy od początku były świetne, jakby znali się od lat. Mimo że poznali się na portalu randkowym, ich relacja była bardziej przyjacielska niż romantyczna.

Maria natomiast od lat była w związku partnerskim z mężczyzną, z którym wspólnie zajmowała się handlem samochodami. Mieli dwoje dzieci, ale nie byli małżeństwem. Maria od początku rozumiała Asię i podzielała jej zdanie, że można być spełnionym, nie zakładając rodziny.

— Chyba pójdę po loda — westchnęła Asia.

— Pewno, idź, jeśli masz ochotę — zachęcała ją Maria, dając do zrozumienia, że Asia jest szczupła i nie ma się czym przejmować.

Maria zdawała sobie jednak sprawę, że Asia najlepiej czuje się w swoim ciele, gdy jest szczupła, i widziała, jak przeżywa

każdy dodatkowy kilogram. Miała podobny problem i nie czuła się dobrze z tym, jak wygląda. Obie dziewczyny były śliczne, ale dla nich najważniejsze było, aby podobać się sobie.

— Tak, pójdę — doszła do wniosku Asia.

— Ja chyba pójdę na orbitreka. Ostatnio mam za mało ruchu — zastanawiała się Maria.

— No to pewnie, idź — zachęcała ją Asia.

— Pójdę — powiedziała zdecydowanym głosem Maria.

— Idź, idź — dodawała jej otuchy Asia, wiedząc, że aktywność fizyczna jest kluczem do osiągnięcia wymarzonej sylwetki. Obie wiedziały, że nie wystarczy tylko ograniczać kalorie; ruch również jest ważny.

Od lat zmagaly się z problemem konsekwencji w uprawianiu sportu. Chodziły na siłownię przez dwa-trzy miesiące, a potem przerywały. Brakowało im konsekwencji, ale wiedziały, że to klucz do sukcesu.

— I co? Poszłaś? — spytała Asia.

— Tak, jestem na orbitreku — odpowiedziała Maria.

— Fajnie — ucieszyła się Asia. — Rozmawiałam jeszcze z Kamilem... Trzy razy dzwonił do mnie dzisiaj — kontynuowała.

— No to fajnie — skomentowała Maria.

— Eh... sama nie wiem, co o tym myśleć... — odparła Asia.

Była zdezorientowana zachowaniem Kamila. Z jednej strony lubiła z nim rozmawiać, ale z drugiej strony Kamil był bardzo wrażliwy i często narzekał na innych ludzi. Asia próbowała mu wytłumaczyć, że powinien skupić się na swoim życiu, a nie na życiu innych. Każdy ma swoje powody, by

postępować w określony sposób, a próba zmieniania innych ludzi jest zwykle skazana na niepowodzenie. Po wielu próbach zdecydowała, że nie będzie już próbować zmieniać jego podejścia.

— Cześć, kochana — przywitała Asię Maria z samego rana.

— Witaj — odpowiedziała ucieszona Maria. — Zasnęłam o 2, wstałam o 7. Dziś mam stres, to dlatego.

— Czym się stresujesz? Czy to tajemnica? — spytała Asia.

— Tajemnica — odpowiedziała tajemniczo Maria.

— Ok, rozumiem — odparła Asia. — Muszę ogarnąć mieszkanie, masakra, cały czas muszę sprzątać — westchnęła. Nie przepadała za sprzątaniem. W przeciwieństwie do swojej mamy, nie była pedantką. Jej dom był przytulny, z artystycznym nieładem, który tworzył atmosferę komfortu.

— No, mam to samo — stwierdziła Maria.

— Głodna już jestem — stwierdziła Asia, czując lekki głód. Mimo że uwielbiała jeść i cieszyła się z każdego posiłku, czuła się źle, gdy głód pojawiał się zbyt szybko. Czasami cieszyła się, gdy nie miała apetytu i potrafiła nie jeść przez cały dzień.

Asia i Maria wiedziały, że zdrowie i rodzina są najważniejsze, ale dbałość o sylwetkę również miała dla nich znaczenie. Chciały podobać się sobie i czuć się dobrze w swoim ciele. Wiedziały, że to one decydują o swoim życiu i że można być szczęśliwym na wiele sposobów.

— A ja właśnie dostałam okres. Jestem opuchnięta. Zważę się z ciekawości — stwierdziła Maria.

— No, ciekawe — odparła z zainteresowaniem Asia.

— Zaraz ci napiszę — powiedziała Maria do koleżanki.

— Ok — odpowiedziała spokojnie Asia.

— Kup farbę, to te włosy możemy zrobić — zaproponowała Maria, oferując pomoc w farbowaniu włosów Asi.

— Ok, chociaż mam jeszcze tę twoją — odpowiedziała z wdzięcznością Asia.

— 83,8 kg. Nie najgorzej... Myślałam, że będzie więcej — powiedziała z ulgą Maria, zdając sobie sprawę, że opuchnięcie związane z miesiączką może wpływać na wagę.

— No, spoko nawet. Ja się nie ważę. Sporo jem ostatnio. Teraz zjadłam zupeł miso — odparła Asia. — Ona słona w cholerę... A zmieniając temat, kiedy robimy włosy? — spytała.

— Może w czwartek? Jutro robię włosy bratowej, to zejdzie z trzy godziny — odparła Maria.

— Ok — zgodziła się Asia. — Znowu jestem głodna, a dopiero co jadłam... A ty jadłaś coś? — zapytała Marię.

— Tak, owsiankę — odpowiedziała Maria.

— Ja zrobiłam pastę rybną. Zjem z bułką... eh, znowu jedzenie... — westchnęła Asia, wyrażając zniechęcenie do jedzenia.

Obie przyjaciółki często dzieliły się swoimi odczuciami dotyczącymi jedzenia. Asia ostatnio czuła się znudzona i zniechęcona jedzeniem. Maria natomiast nie ukrywała, że lubi jeść, co przyczyniało się do jej nadwagi, z którą się zmagала i doprowadzała do kompleksów. Asia również od lat miała kompleksy dotyczące swojej figury. Chociaż czasami

waga spadała do lekkiej niedowagi, nie akceptowała swoich ud i brzucha, uważając, że są grube i oblane tłuszczem.

— Zaczęłam pisać książkę wczoraj... Zaraz będę kontynuować — poinformowała Marię.

— Fajnie — ucieszyła się Maria.

— Powinam dalej gotować do aktualnej książki... Nawet mi się chce... Może coś ugotuję dzisiaj... Zrobię mielone... No i muszę zamówić policzki wieprzowe i wołowe — powiedziała.

Asia była w trakcie pisania książki kucharskiej i zaczęła już gotować potrawy, aby zrobić kolejne zdjęcia. Nie miała doświadczenia w fotografowaniu potraw, dlatego wspomagała się doświadczeniem Marii, która często umieszczała zdjęcia swoich potraw na Instagramie i Facebooku.

— Boże, przepraszam, wszystkiego najlepszego z okazji imienin — powiedziała Asia, czując się głupio, że zapomniała o imieninach Marii.

— Dziękuję — odpowiedziała z radością Maria.

— Od rana zrobiłam parę przepisów do książki... Jeszcze robię naleśniki — pochwaliła się Asia. — Ale się najadłam... A ty jak z jedzeniem? — zapytała.

— Też się najadłam trochę. Już mam z 1800 kalorii... Mam taki stres i nerwy... Masakra.

— Ja też ostatnio jestem cały czas nerwowa i jakaś zmęczona — przyznała Asia.

— Pogoda dziś męcząca. Mam takie nerwy. Masakra jakaś — powtarzała Maria.

— Jak nie możesz powiedzieć, dlaczego, to nie zaczynaj o tym mówić, bo tak się nie robi — powiedziała podirytowana Asia.

— Nie mogę i pewnych rzeczy nie mówię nikomu... A o nerwach mówię ogólnie... Dziś ciężki dzień..., ale jak sobie życzysz, nie będę zaczynała — odpowiedziała Maria.

— Tak, nie zaczynaj, jak nie możesz powiedzieć, dlaczego, bo tak się nie robi po prostu i tyle — odparła Asia. Po chwili zrozumiała, że powinna bardziej zrozumieć Marię, że czasem nie chce mówić o pewnych rzeczach, ale potrzebuje podzielić się swoimi uczuciami.

— No, ciężki dzień. Ja zaraz idę do domu — zmieniła temat Maria.

— Nie kumam, czemu tak się nie robi... Ale jak sobie życzysz — wróciła do tematu Maria.

— Ok — przytaknęła Asia, dając do zrozumienia, że nie chce dłużej dyskutować na ten temat.

To był dzień, w którym Asia razem z Łukaszem wybrali się na jednodniowy wypad do pobliskiej miejscowości. Łukasz, z niewiadomych powodów, nie chciał wyjeżdżać dalej, co nie podobało się Asi, która zauważyła, że w pobliskich miejscowościach nie ma zbyt wiele do zwiedzania. Dlatego zaczęła szukać nowego towarzysza na portalach randkowych.

W pewnym momencie, podczas spaceru, Łukasz zorientował się, że nie ma kluczy do mieszkania. Myślał, że gdzieś mu wypadły, więc całą powrotną drogę spędzili z głowami spuszczoneymi w dół, szukając kluczy. Nigdzie ich nie było.

Łukasz był cały nerwowy, ale pomyślał, że może zostawił je w drzwiach, i z tym przekonaniem wrócili do rodzinnej miejscowości.

Asia od razu chwyciła za komputer, aby zaktualizować swoją stronę internetową, gdzie codziennie umieszczała ciekawostki i odpowiadała na pytania swoich obserwatorów. Nie zdążyła jednak nic napisać, bo odezwał się Łukasz:

— Są! — ucieszył się Łukasz, gdy zobaczył klucze w drzwiach i zadzwonił, żeby o tym powiedzieć Asi.

— Tak myślałam, że zostawiłeś je w drzwiach — odpowiedziała spokojnie Asia.

— Zlikwidowałam Mess i Face z telefonu — powiedziała Asia, zmieniając temat.

— Co to znaczy? Messengera w sensie? — Łukasz wydał się zdezorientowany.

Czasami Asia zastanawiała się, czy Łukasz udaje, że nie rozumie skrótów, czy rzeczywiście potrzebuje pełnych nazw. Po tym, jak zapytał, kim jest „Gouchi”, gdy mówiła mu o filmie „Dom Gucci”, była zaskoczona jego brakiem wiedzy.

— Tak, Messengera — odpowiedziała Asia.

— O, a czemu? — zapytał Łukasz.

— Znudził mi się — odpowiedziała wymijająco Asia. To nie był prawdziwy powód, dla którego usunęła Messengera. Używała go do rozmów z Marcinem, chłopakiem, którego głos ją zauroczył i który nagrywał audiobooki jej książek. Nie chciała, żeby Łukasz wiedział, jak ważny stał się dla niej Marcin.

— Aaa. Można i tak — skomentował Łukasz wymijającą odpowiedź Asi. — A tak, poza tym, jak samopoczucie?

— Dobrze, dzięki — odpowiedziała Asia.

To również była wymijająca odpowiedź. Asia lubiła Łukasza, ale często zastanawiała się, czy naprawdę go lubi, czy to tylko pozory. Czuła, że ich rozmowy są jednostronne, a Łukasz odzywa się tylko wtedy, gdy ona coś mówi. Zastanawiała się nad sensem tej znajomości.

— No to fajno — ucieszył się Łukasz. — Ja sobie wyszedłem na spacer, bo spać nie mogę — kontynuował.

— Ja też spać nie mogę — westchnęła Asia.

— To akurat mnie nie dziwi — stwierdził Łukasz, wiedząc, że Asia znalazła nową pracę i postanowiła chodzić do niej na piechotę, co oznaczało wstawanie o 3:30 rano.

— Ale WhatsAppa nie usuwaj. Muszę ci na coś wysłać fotki — zaśmiał się Łukasz.

— Nie, WhatsAppa nie — odpowiedziała Asia.

Na tym zakończyli rozmowę, a Asia ponownie zasiadła do komputera, aby odpowiedzieć na pytania swoich czytelników:

„Cześć Asiu, mam nadzieję, że u ciebie wszystko dobrze i miło spędziłaś ten przepiękny słoneczny dzień. Mam pytanie dotyczące doświadczenia. Czy uważasz, że doświadczenie jest lepsze niż teoria w nauce?”

Asia wzięła się za pisanie odpowiedzi:

„Cześć :) Mój dzień był udany, wybrałam się za miasto do pobliskiej miejscowości, aby oderwać się trochę od codzienności i odpocząć. Już odpowiadam na twoje pytanie:

Nie można jednoznacznie stwierdzić, czy doświadczenie jest lepsze od teorii w nauce, ponieważ oba te elementy są bardzo ważne i uzupełniają się nawzajem. Teoria dostarcza nam ramy i zrozumienie pewnych zagadnień, podczas gdy praktyka pozwala nam nauczyć się, jak te teorie działają w praktyce oraz zdobyć niezbędne umiejętności.

Wiele dziedzin nauki, takich jak nauki przyrodnicze, inżynieria, medycyna czy psychologia, polega na równowadze między teorią a praktyką. Bez solidnej teorii nie byłoby możliwe zrozumienie i interpretacja wyników doświadczeń, a bez praktyki nie byłoby możliwe sprawdzenie zasad teoretycznych w działaniu.

Jednakże, w niektórych przypadkach doświadczenie może być bardziej skuteczne niż teoria, zwłaszcza gdy chodzi o zdobywanie konkretnych umiejętności praktycznych lub radzenie sobie z sytuacjami życiowymi. Praktyczne doświadczenie pozwala nam nauczyć się przez działanie i często jest bardziej angażujące i zapadające w pamięć niż teoretyczne wykłady czy czytanie materiałów.

W związku z powyższym, zarówno doświadczenie, jak i teoria odgrywają istotną rolę w procesie nauki i warto korzystać z obu źródeł w celu jak najlepszego zrozumienia i rozwijania się w danej dziedzinie. Ważne jest znalezienie równowagi między teorią a praktyką oraz umiejętność wykorzystania ich wzbogacająco i skutecznie.

Pozdrawiam serdecznie, Asia”

Kolejne pytanie dotyczyło rozumowania emocjonalnego:

„Cześć Asiu, mam pytanie dotyczące rozumowania emocjonalnego: Czy rozumowanie emocjonalne może być trudne do kontrolowania?”

„Cześć, już odpowiadam:

Rozumowanie emocjonalne może być trudne do kontrolowania, ponieważ emocje są silnymi bodźcami, które wpływają na nasze myślenie, zachowanie i podejmowanie decyzji. Nie zawsze jest łatwo oddzielić swoje emocje od logicznego myślenia, co może prowadzić do impulsywnych i nietrafionych decyzji.

Niektóre z trudności związanych z kontrolowaniem rozumowania emocjonalnego to:

- 1. Nadmierne emocje: Kiedy jesteśmy przepełnieni emocjami, może być trudno zachować obiektywność i zdrowe podejście do sytuacji.*
- 2. Automatyczne reakcje: Często reagujemy na sytuacje automatycznie, na podstawie naszych emocji, bez dokładnej analizy i przemyślenia.*
- 3. Uwarunkowania emocjonalne: Nasze doświadczenia życiowe i przekonania mogą prowadzić do przywiązywania emocjonalnego do określonych pomysłów, co może zaburzyć nasze zdolności do rozumowania obiektywnie.*

Jednakże istnieją techniki i strategie, które mogą pomóc w kontrolowaniu rozumowania emocjonalnego, takie jak świa-

domość emocjonalna, techniki relaksacji czy dystansowanie się od sytuacji, aby spojrzeć na nią z większej perspektywy. Ważne jest ćwiczenie umiejętności rozpoznawania i zarządzania swoimi emocjami, aby móc skutecznie korzystać z rozumowania emocjonalnego w sposób kontrolowany i świadomy.

Pozdrawiam, Asia”

Asia zauważyła, że otrzymała jeszcze jedno pytanie dotyczące przekonań, ale czuła się już senna. Chciała jednak popracować nad swoją książką, ponieważ terminy w wydawnictwach ją goniły. Postanowiła, że na pozostałe pytania odpowie następnego dnia z samego rana i skupiła się na pisaniu.

— Śpisz? — spytała Łukasza po kilkunastu minutach pracy nad książką.

— Jeszcze nie. Wróciłem ze spaceru jakieś 20 minut temu, wziąłem prysznic i umyłem zęby. Mam nadzieję, że teraz już zasnę — odpowiedział Łukasz z nadzieją w głosie. — A jak Tobie idzie? — dodał.

— Już spałam — odparła Asia, dodając w duchu, że sen nie trwał długo. Odkąd postanowiła chodzić do pracy na piechotę, zaczęła zarywać noce, kontynuując pisanie książki. Doszła do wniosku, że noc jest najlepszą porą, ponieważ panuje wtedy cisza, która sprzyja skupieniu.

— Ale dorosły człowiek potrzebuje około 6,5 godziny snu na dobę, a nie 1,5 — zaczął się wymądrzać Łukasz.

— Ja potrzebuję 8 godzin — odpowiedziała Asia.

— No, ja też coś koło tego — przyznał Łukasz po chwili zastanowienia.

Następnego dnia obudziła się w środku nocy, aby przygotować się do kolejnego pieszego marszu do pracy. Kiedy na zewnątrz wciąż panowała ciemność, zdecydowała, że jest już przemęczona i od przyszłego tygodnia weźmie zwolnienie lekarskie. Nie dlatego, że była chora; dzięki codziennym marszom zahartowała organizm i od lat nie chorowała poważnie. Gdy dotarła do pracy, wiedząc, że Łukasz zaczyna o tej samej godzinie, zadzwoniła do niego.

— Cześć, zdecydowałam, że wezmę L4 od przyszłego poniedziałku — powiedziała stanowczo.

— Co ci dolega? — zaniepokoił się Łukasz.

— Nic. Muszę odpocząć — odpowiedziała Asia.

— Też dobry powód — zaśmiał się Łukasz.

— No, tak właśnie — odparła Asia.

Po pracy, w której jak zwykle była zarobiona i nawet nie miała czasu nic zjeść, pojechała pociągiem do lekarza rodzinnego. Jej lekarz znajdował się poza jej miejscem zamieszkania, ponieważ jedna z jej pierwszych prac była daleko, i uznała, że lepiej mieć tam swojego lekarza.

— Mam L4 do końca tygodnia — powiedziała Łukaszowi, dzwoniąc do niego po wizycie.

— O kurde, ładnie poszalałaś! A tak serio, odpocznij sobie jak najbardziej. Polecam spacerki — odpowiedział radośnie Łukasz.

— Zobaczymy — odpowiedziała Asia. — Szybko załatwiłam. W godzinę obróciłam się w dwie strony razem z wizytą — dodała z zadowoleniem.

— To rzeczywiście szybko — zgodził się Łukasz.

— Nie było nikogo, tylko jeden pacjent w środku, więc jak ona wyszła, ja od razu weszłam do gabinetu — kontynuowała Asia. — A jak tam u ciebie w pracy?

— Sporo roboty, ale spoko, przynajmniej jakoś zleciało. Teraz rowerkiem do domu — odpowiedział uszczęśliwiony końcem pracy Łukasz.

Łukasz należał do osób dbających o siebie, choć pozwalał sobie na jedzenie w dużych ilościach. Rzucił palenie, co dodatkowo wzmogło jego apetyt. Asia z niedowierzaniem słuchała, ile potrafi zjeść naraz. Łukasz czasami zjadał stres, ale nie zdradzał powodu swojego niepokoju, a Asia nie pytała. Uważała, że jeśli ktoś chce coś powiedzieć, zrobi to sam.

— Myślałam, że masz nocki — powiedziała do niego.

— Popołudnia — poprawił koleżankę Łukasz.

— A, ok — przytaknęła Asia.

Podążając za promieniami zachodzącego słońca, Asia postanowiła wyjść na spacer. Mglisty puch poruszał się po parku, unosząc się nad trawą, która delikatnie falowała na wietrze. Oddychając świeżym powietrzem, Asia czuła, jak spokój wypełnia jej ciało.

Wzbudzona przyjemnym szumem ptaków, zanurzyła się w swoich myślach. To był czas tylko dla niej — czas refleksji i zastanowienia. Przemierzała drogi swojego umysłu, próbując zrozumieć, jaki kierunek chce obrać w życiu. Wiedziała, że tylko ona może stworzyć swoje szczęście.

ROZDZIAŁ 2

Wracając do domu, Asia zobaczyła na niebie pierwsze gwiazdy. Ich blade światła migotały na tle purpurowego zachodu słońca. To był moment magiczny i uspokajający. Stała na chwilę, wzięła głęboki oddech i poczuła spokój, jakiego dawno nie doświadczyła.

Asia była wdzięczna za te chwile, kiedy mogła oddać się swojej pasji do pisania i odnaleźć spełnienie w tworzeniu. Każdy dzień był dla niej nową przygodą, możliwością odkrycia czegoś wyjątkowego w sobie i w świecie.

Poprzez swoje słowa pragnęła dotknąć serc czytelników, poruszyć ich emocje i skłonić do refleksji. Wiedziała, że moc literatury jest niezwykła — potrafi łączyć ludzi, pobudzać wyobraźnię i przynosić światło w najciemniejszych chwilach.

— Cześć! — przywitała się Marysia z Asią z samego rana, co zaskoczyło Asię. Marysia była osobą bardzo zajętą i zapracowaną. Poznały się w poprzedniej pracy, gdzie razem pracowały. Asia zdawała sobie sprawę, że skontaktowanie się z Marysią to nie lada wyczyn. Często zagadywała ją na komunikatorze, pytając, kiedy znajdzie czas, aby gdzieś wyskoczyć na pogaduchy. Marysia od dłuższego czasu nie mogła na to znaleźć czasu. Była po rozwodzie i sama wychowywała dwóch synów. Młodszy miał 13 lat, a starszy 18 – czyli był już pełnoletni.

Kiedy Asi udawało się spotkać z Marysią, jeździły nad rzekę albo spotykały się w domu jednej z nich. Mieszkały

blisko siebie, więc dojazd lub spacer nie zajmowały dużo czasu. Od czasu do czasu, gdy Marysia znalazła wolną chwilę, organizowała jednodniowe wypadki nad morze lub w góry.

Marysia miała lekką nadwagę, mimo że nie jadła dużo, co Asia jej szczerze zazdrościła. Marysia potrafiła jeść powoli i spokojnie, podczas gdy Asia szybko pochłaniała duże kawałki jedzenia bez dokładnego gryzienia, co było jednym z jej błędów wynikających z wcześniejszych doświadczeń, o których nikomu nie mówiła. Marysia była świadoma obsesji Asi na punkcie figury i dlatego unikała rozmów na temat jedzenia, ponieważ sama miała z tym problem, do którego nigdy się nie przyznawała. Nie komentowała, ile je Asia ani jej sylwetki. Dla obu koleżanek temat wagi był tabu. To nie Asia zdecydowała o tym, by nie poruszać tego tematu. Zdarzało się, że komentowała swoją figurę, ale Marysia nigdy nie podejmowała tej rozmowy. Asia zrozumiała, że z jakiegoś powodu Marysia nie chce o tym mówić, więc nie naciskała.

— Czy wiesz coś o tym wydawnictwie? — spytała Marysia, wysyłając Asii link do strony.

— Nie, niestety nie wiem — odpowiedziała Asia.

Marysia przeczytała pierwszą książkę Asi zaraz po jej wydaniu i była nią zachwycona. Podejrzewała, że mimo przerwy w pisaniu Asia wróci do tego, ponieważ to była jej największa pasja. Od początku dopingowała i wspierała ją w tym.

— Znamy mojej siostry chce wydać książkę i zgłosił się do nich. Myślał, że może coś wiesz — kontynuowała Marysia.

— Niestety nie — odpowiedziała Asia po raz kolejny.

Po chwili Marysia wysłała zdjęcie nowo narodzonego synka swojej siostry.

— Śliczny! — powiedziała Asia, widząc zdjęcie.

Mimo że Marysia nie miała ostatnio czasu na spotkania z Asią, informowała ją na bieżąco o wydarzeniach w swoim życiu i rodzinie. Czasami było tego tak dużo, że Asia zaczynała się gubić w opowieściach Marysi.

— Waży 3650 kg! — powiedziała zszokowana Marysia.

— Chłopczyk? — zapytała Asia z zaciekawieniem.

— Tymek. Tak mu dali na imię — poinformowała Marysia.

— Fajnie, oryginalnie! — odpowiedziała Asia. Pomyślała jednak, że może powinna być szczerą i powiedzieć, że to imię jej się nie podoba, ale uznała, że to nie jej sprawa. Nie chciała urazić Marysi, więc postanowiła zachować to dla siebie. Asia przekonała się, że wielu ludziom trudno jest zaakceptować inne zdanie, tak samo jak prawdę o sobie samym. Czasami lepiej zostawić prawdę dla siebie..., ale czy na pewno? Asia często się nad tym zastanawiała. Były w jej gronie osoby, którym mówiła prawdę prosto z mostu, nie przejmując się ich reakcją, ale były też takie, przed którymi ją ukrywała. Nie uważała tego za dobrą cechę. Postanowiła zastanowić się, dlaczego tak jest i spróbować to zmienić.

— Kiedy masz wolną sobotę, żebyśmy mogły wyskoczyć nad morze lub do Krakowa? — zapytała Marysię Asia. — Musimy się spotkać.

Tak jak się spodziewała, Marysia nie skomentowała nawet tej propozycji. Asia zakładała, że tak będzie i się nie pomy-

liła. Oznaczało to, że Marysia nie miała ani czasu się z nią spotkać, ani myśleć o jednodniowym wypadzie gdziekolwiek.

— Kupiłam Ksaweremu na urodziny Lego Ninjago i bilet do Energylandii. Ciocia i mama mówią, że już nie mam dawać kasy, ale ja stwierdziłam, że dorzucę 500 zł do tego prezentu. W końcu jestem chrzestną. Co myślisz? — spytała Marysię Asia.

— Na pewno się ucieszy z biletów. Myślę, że to super prezent. Czy dać jeszcze kasę, to nie wiem, zrobisz, jak uważasz — odpowiedziała niepewnie Marysia.

Po dłuższym zastanowieniu Asia dodała:

— Stwierdziłam, że dorzucę mu 500 zł. Mam już całego audiobooka. Wysłałam do wydawnictwa, a jutro wysyłam umowę. Ale się cieszę! Jak zostanie wydany, trzeba to opić — powiedziała z radością w głosie Asia.

Asia była zachwycona, że wkrótce na rynek wejdzie nagrany przez Marcina audiobook jej książki. Sam Marcin, początkujący lektor, nie wierzył, że sprzeda się choć jeden egzemplarz. On nie wierzył, ale Asia wierzyła od samego początku i wielokrotnie próbowała zaszczyć w nim większą wiarę w siebie i swój talent.

— Fajnie — odpowiedziała ze szczerą radością w głosie Marysia.

— Miałam z Marcinem opić wydanie naszego wspólnego audiobooka, ale przestał się do mnie odzywać — powiedziała ze smutkiem Asia i dodała: — W sensie już nie rozmawiamy, chociaż ma mojego maila... W końcu ma część dochodu... Mam chwilami wrażenie, że chodzi mu tylko o kasę... No ale

z drugiej strony... nic dziwnego. A teraz przez 5 lat dochód za audio spada na niego. Sama nie wiem, czy podjęłam dobrą decyzję w tym temacie... w końcu go nie znam. Nic o nim nie wiem — powiedziała zmartwiona Asia.

Marysia nie skomentowała tego, więc Asia nie wiedziała, jakie ma zdanie na ten temat. Potem stwierdziła, że powinna była zapytać, co Marysia by zrobiła na jej miejscu. Trudno, zapytam następnym razem, pomyślała Asia.

— O 10 idę farbować włosy na sarni kolor — powiedziała Asia. — Mam ochotę coś zmienić... — dodała, zastanawiając się chwilę. — A dlaczego nie w sobie, tylko na głowie? — uśmiechnęła się do siebie.

Asia uważała, że nikt na świecie nie jest idealny. Zawsze jest coś, każdy ma swoje zalety i wady, które inni mogą zaakceptować lub nie. Sama uważała, że ma wiele wad. Na przykład miała wyrzuty sumienia, że brakowało jej regularnej aktywności fizycznej. Ćwiczyła, ale w pewnym momencie zrezygnowała na długi czas. Marysia natomiast była aktywna fizycznie. W okresie wiosenno-letnim dojeżdżała do pracy rowerem. Udzielała się jako wolontariuszka, w co na jakiś czas wciągnęła Asię, która uczestniczyła z nią w maratonach, pomagając uczestnikom na trasie rowerowej lub biegowej. Po pewnym czasie Asia zrezygnowała, a Marysia nie naciskała, by wróciła.

Marysia była również zaangażowana w sprawy swojej dzielnicy. Była przewodniczącą rady osiedla. Jej synowie, obaj od podstawówki, należeli do klubów koszykarskich, a ona jeździła na ich mecze po całej Polsce. Mimo to wciąż robiła

nadgodziny w pracy, za które nikt jej nie płacił ani nie przyznawał dodatkowych dni urlopu. Asi bardzo się to nie podobało, uważała, że Marysia daje się wykorzystywać i w końcu się wypali. Owszem, trzeba pomagać innym, ale w granicach zdrowego rozsądku. Każdy ma swoje życie i swoje problemy. Każdy ma swój krzyż, z którym musi iść przez życie.

— Ciekawe — powiedziała Marysia z zainteresowaniem w głosie.

— Miałam już kiedyś taki kolor włosów. Ładnie pasuje do opalenizny... A zmieniając temat, wyjeżdżamy gdzieś w sobotę za tydzień? — zapytała Asia.

— Za tydzień nie mogę. Mamy grill z rodzicami i nocleg w Delicjuszu — odpowiedziała Marysia.

— A za dwa tygodnie, 11 czerwca? — dopytywała Asia, której bardzo zależało na wyjeździe. Miała już dosyć siedzenia w mieście i potrzebowała odmiany. Mogła wyjechać sama, ale wolała towarzystwo.

— To prędzej — potwierdziła Marysia.

— Super, to 11 czerwca! — ucieszyła się Asia. — Kupiłam nowy telefon, ale stary model, bo nowe są mega drogie... Parę tysięcy. A propos urodzin Ksawerego, Magda mówiła, że wczoraj wspomniał, że ma nadzieję dostać Lego — dodała z radością. — Więc idealnie. Podobno już zaczął budować. Mega się cieszę — Asia nie mogła ukryć radości z powodu trafionego prezentu.

— Super, fajnie, że mu się podoba — odpowiedziała z radością Marysia.

— No, mega się cieszę — powtórzyła Asia. — Zaczynam kontynuować pisanie książki — stwierdziła, a potem dodała:

— W kontakcie — pożegnała się z Marysią.

— Ok, powodzenia — odpowiedziała Marysia.

(...)

Gdy zapadał zmierzch, a ostatnie strony książki przewracały się pod palcami Asi, czuła w sobie spokój i harmonię. Była pewna, że choć świat bywa nieprzewidywalny i pełen wyzwań, jej pasja do pisania zawsze będzie jej schronieniem i drogowskazem w tej burzliwej rzeczywistości.

Ostatnie promienie słońca ustąpiły miejsca mrokom nocy. Asia, zapalając świecę na biurku, stworzyła wokół siebie ciepły, złocisty blask. Ten mały płomień symbolizował dla niej nadzieję i inspirację płynącą z jej wnętrza.

Zamaszyście kładąc dłonie na klawiaturze, Asia zanurzyła się w magię pisania. Słowa płynęły z jej umysłu niczym rzeka, z gracją i płynnością. Każdy akapit, zdanie, słowo było jak kamień budujący magiczny pałac jej opowieści.

Gdy północ zbliżała się wielkimi krokami, Asia poczuła, że jest blisko czegoś wyjątkowego. To nie była zwykła noc; to była noc, w której jej dusza i pióro stały się jednością, tworząc coś pięknego i niezwykłego. Noc pełna magii, która w ciszy potrafiła wyłonić z ukrycia największe sekrety i pragnienia.

ROZDZIAŁ 3

Asia obudziła się w piątkowy, słoneczny poranek. Tego dnia miała wolne, ponieważ następnego ranka wyjeżdżała za granicę, żeby poszusować na nartach. Wiedziała, że może nie mieć zbyt wiele czasu na wpisy na stronie, więc postanowiła zrobić to z rana.

„Cześć wszystkim :) Dzisiaj będzie krótko, bo wybieram się na urlop. Tym razem coś na temat diety i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest kluczowe dla utrzymania zdrowego stylu życia i zapobiegania wielu chorobom. Oto kilka wskazówek:

- 1. Jedz regularne i zróżnicowane posiłki — unikaj jedzenia między posiłkami, co pozwoli uniknąć ataków wilczego głodu.*
- 2. Zwracaj uwagę na wielkość porcji — spożywaj odpowiednią ilość jedzenia, by zapewnić organizmowi niezbędne składniki odżywcze, ale unikaj przesadnego jedzenia, które może prowadzić do nadwagi.*
- 3. Spożywaj dużo owoców i warzyw — są one bogate w witaminy, minerały i błonnik, niezbędne dla zdrowia.*
- 4. Ogranicz spożycie tłuszczów i cukru — unikaj przetworzonej żywności, fast foodów i słodyczy, które są bogate w niezdrowe składniki.*

5. *Pij dużo wody — odpowiednie nawodnienie jest kluczowe.*
6. *Unikaj alkoholu i papierosów — są szkodliwe i mogą prowadzić do wielu chorób.*
7. *Ćwicz regularnie — aktywność fizyczna jest równie ważna jak zdrowe nawyki żywieniowe.*

Pamiętaj, że zmiana nawyków wymaga czasu i wysiłku, ale jest kluczowa dla zdrowego stylu życia. Możesz skonsultować się z dietetykiem, który pomoże opracować plan dostosowany do Twoich potrzeb. Na wszystkie pytania odpowiem po powrocie. Trzymajcie się i uważajcie na siebie :)

Asia postanowiła jeszcze odpowiedzieć na zaległe pytania dotyczące przekonań. Pierwsze brzmiało: „Cześć Joasiu, mam pytanie dotyczące przekonań. Jaki wpływ mają przekonania na nasze relacje z innymi ludźmi?”

Asia zaczęła pisać odpowiedź:

Przekonania mają ogromny wpływ na nasze relacje z innymi. Kształtują nasze spojrzenie na świat, innych ludzi i samych siebie, co wpływa na nasze zachowania i interakcje. Oto kilka sposobów, jak przekonania mogą wpływać na relacje:

1. *Komunikacja: Przekonania wpływają na sposób komunikacji. Mogą determinować nasze zachowanie i sposób, w jaki się porozumiewamy.*
2. *Emocje i reakcje: Negatywne przekonania mogą prowadzić do konfliktów, a pozytywne wzmacniać relacje.*
3. *Zrozumienie i empatia: Otwarte i pozytywne przekonania pomagają lepiej rozumieć innych i budować*

głębsze relacje.

4. *Konflikty: Różnice w przekonaniach mogą prowadzić do konfliktów. Ważne jest, aby być świadomym swoich przekonań i radzić sobie z różnicami.*
5. *Współpraca i wsparcie: Pozytywne przekonania sprzyjają współpracy i wsparciu. Wspólne wartości i przekonania budują więzi.*

Warto regularnie analizować swoje przekonania i dbać o ich pozytywny charakter, aby budować zdrowe relacje. Pozdrawiam ciepło, Asia

Drugie pytanie brzmiało: „Cześć Asiu :) Mam pytanie. Czy przekonania mogą prowadzić do konfliktów w relacjach? Jeśli tak, jak sobie z nimi radzić?”

Asia zaczęła pisać odpowiedź, ale zauważyła, że próbuje się z nią skontaktować Rita, jej dobra koleżanka. Postanowiła jednak najpierw odpowiedzieć na pytanie czytelnika:

Cześć :)

Tak, przekonania mogą prowadzić do konfliktów w relacjach. Różnice w przekonaniach między dwiema osobami mogą prowadzić do napięć i trudności w komunikacji. Oto kilka sposobów, jak przekonania mogą przyczyniać się do konfliktów:

1. *Różnice w wartościach: Mogą prowadzić do konfliktów, gdy np. jedna osoba ma silne przekonania religijne, a druga jest ateistą.*
2. *Negatywne przekonania: Mogą wpływać na komunikację i reakcje.*

3. *Brak zrozumienia i empatii: Może prowadzić do braku zrozumienia i akceptacji różnic.*

4. *Upór i nieelastyczność: Mogą utrudniać porozumienie.*

Aby unikać konfliktów, ważna jest otwartość, empatia i szacunek dla różnorodności przekonań. Komunikacja i zrozumienie są kluczowe. Jeśli chodzi o radzenie sobie z konfliktami, oto kilka strategii:

1. *Komunikacja: Otwarcie rozmawiaj o różnicach.*

2. *Wysłuchiwanie: Słuchaj uważnie i z empatią.*

3. *Poszukiwanie wspólnego zrozumienia: Szukaj obszarów zgody.*

4. *Szacunek i tolerancja: Zachowuj szacunek dla przekonań innych.*

5. *Skupienie się na rozwiązaniach: Szukaj konstruktywnych rozwiązań.*

6. *Mediacja: W razie potrzeby skorzystaj z pomocy mediatora.*

Mam nadzieję, że te odpowiedzi Cię satysfakcjonują. Miłego dnia, trzymaj się i uważaj na siebie. Pozdrawiam, Asia

Asia odłożyła komputer i sięgnęła po telefon, aby skontaktować się z Ritą.

— Cześć, co tam? — zapytała Asia swoją koleżankę. — W końcu już jutro wyjeżdżam na narty do Włoch — powiedziała z ogromną radością. — Strasznie się cieszę... jestem przemęczona — dodała.

— To już? Super! — odpowiedziała Rita.

— Tak, już dziś wzięłam urlop — odparła Asia.

Asia uwielbiała jeździć na nartach. Rodzice zapisali ją do szkoły narciarskiej, gdy miała zaledwie sześć lat. Na początku strasznie się bała, ale z czasem jej lęk minął. Początkowo jeździła na nartach w Polsce, ale od czasów liceum rodzice zaczęli zabierać ją i jej braci na zagraniczne wypady. Z biegiem lat stała się tak dobrą narciarką, że zjeżdżała nawet po czarnych trasach. Różnica między trasami w Polsce a za granicą była ogromna(...).

Następnego dnia, z samego rana, Rita przywitała Asię z zmartwieniem:

— Ktoś przetał mi auto wczoraj pod przedszkolem. Masakra. Szukam sprawcy, ale nie ma monitoringu.

— To niefajnie — stwierdziła Asia. — To dziwne, że na monitoringu nic nie widać — dodała zaskoczona.

— Kamery są skierowane tylko na drzwi. Okazało się, że już dzień wcześniej było coś nie tak. Może to się stało Markowi, kiedy był u teściów. Tzn. ktoś to zrobił, gdy on tam był — zastanawiała się Rita.

— Rozumiem — skomentowała Asia.

Asia i Rita znały się od liceum. Od początku Rita była osobą, która przesadnie dbała o swój wygląd, często przeglądając się w lusterku. Była przepiękną kobietą, która zdaniem Asi mogłaby zrobić karierę jako modelka. Do tego była bardzo inteligentna z wszechstronną wiedzą na różne tematy. Choć Asia i Rita były zupełnie różne, przyjaźniły się od lat. Rita nie miała obsesji na punkcie swojej figury, co wyróżniało ją spośród innych koleżanek Asi. Miała idealny wzrost

i szczupłą sylwetkę. Mimo że nie miała obsesji na punkcie figury, bardzo przeżywała inne sprawy. Z czasem Asia zauważyła, że Rita nie zawsze mówi jej całą prawdę. Kiedy dochodziło do wymiany zdań, Rita często jej coś wypominała. Asia zastanawiała się, dlaczego tak jest. Problem polegał na tym, że podobnie jak Asia, Rita brała wszystko bardzo do siebie. Wiele słów Asi odbierała jako atak, mimo że Asia nie miała złych intencji. Po dłuższym czasie Asia zrozumiała, że trzeba uważać na to, co się mówi, bo druga osoba może odebrać to inaczej.

Po dotarciu do Włoch Asia poinformowała Ritę:

— My już jesteśmy!

— Do kiedy zostajecie? — zapytała Rita.

— Wracam za tydzień, w niedzielę — odpowiedziała Asia.

W tym czasie odbywały się Mistrzostwa Świata w piłce nożnej. Choć Asia nie znała się na piłce dobrze, oglądała każde Mistrzostwa Świata i Euro od lat. Zdarzyło jej się nawet pójść na mecz, gdy Polska grała w jej miejscowości.

— Tragedii jeszcze nie ma. Tylko 1:0 — stwierdziła Asia, oglądając mecz Polski w Katarze. — Nawet jeśli przegramy, to po walce — dodała.

— Dziś dobrze grają, tylko pecha mają — zauważyła Rita.

— Ale strasznie faulują Lewandowskiego. Trudno, jeśli przegramy, przynajmniej po walce. Nic się nie stanie — uznała Asia.

— No pewnie. Już teraz raczej przegramy. Jak było 1:0, to była szansa — skomentowała Rita, kiedy mecz zbliżał się ku końcowi.

— No i trudno. Nic się nie stanie.

— Lewy się nie popisał. Strzelił tego karnego tylko dlatego, że była powtórka — skomentowała Rita.

— Ja tam się cieszę, dobry mecz, nic się nie stało — zignorowała słowa koleżanki Asia.

— Ja też, ale Lewy bez formy. A ostatnio nie byłeś z nich zadowolona — dodała Rita.

— Bo grali beznadziejnie z Argentyną. Daj spokój... Teraz grali ładnie, Argentyna to była tragedia. Zmieniając temat... fajnie się dzisiaj zjeżdżało, przewróciłam się tylko przy zakładaniu i zdejmowaniu nart :) — śmiała się Asia.

— Fajnie. U nas dziś było ciepło, ale smog straszny — powiedziała Rita.

— U nas też ciepło — skomentowała Asia. Rzeczywiście, wyjazdy na narty za granicę, nie tylko do Włoch, ale i do Francji, miały swoje uroki. Można było liczyć na świetną pogodę. Oczywiście, zdarzały się dni bez słońca, ale Asia miała szczęście trafiać na doskonałą aurę. Zazwyczaj przez cały tydzień tylko jeden dzień był mglisty lub śnieżny, wtedy Asia wołała zrezygnować z jazdy, uznając, że w takich warunkach nie ma sensu ryzykować.

— Cześć! Dziś piękna pogoda, planujemy trasę wokół jednej góry, 40 km — przywitała z entuzjazmem Ritę z samego rana Asia.

Był to ostatni dzień pobytu. Asia była bardzo zadowolona z wyjazdu, uznając go za niezwykle udany. Przez cały tydzień pogoda dopisywała, mimo że był grudzień. Lubiła wyjazdy na

narty o tej porze roku, ponieważ to początek sezonu, a na trasach było mało ludzi, co pozwalało cieszyć się szybką i bezpieczną jazdą. Chociaż była już zmęczona po całym tygodniu, postanowiła skorzystać z pięknej pogody i porobić zdjęcia malowniczych widoków. Widoki z góry, na którą wjeżdżało się kolejką, były przepiękne. Mimo że oglądała je co roku, zawsze nie mogła się napatrzeć.

Po powrocie do Polski Asia czuła się jak pączek topiący się w maśle. Miała wrażenie, że przytyła podczas wyjazdu. Przyznała przed sobą, że nie oszczędzała się kulinarnie, ale tłumaczyła to sobie tym, że jazda na nartach spala dużo kalorii. To właśnie uwielbiała w narciarstwie — cały dzień zjazdów pozwalał jej spalić mnóstwo energii.

Następnego dnia, gdy świt rozświetlał horyzont, Asia poczuła potrzebę podzielenia się swoimi myślami. Sięgnęła po notes i zanurzyła pióro w atramencie, gotowa uwiecznić swoje myśli na papierze, które miały stać się mostem łączącym ją z czytelnikami.

Asia sięgnęła głęboko do swojego wnętrza, by wydobyć skarby swojej wyobraźni. Jej palce tańczyły po klawiaturze, układając słowa w misterny taniec emocji i myśli. Każde zdanie, każdy akapit był jak puzzle, które łączyły się w coraz bardziej kompletny obraz jej opowieści.

Podążając za intuicją, pozwalała swoim bohaterom opowiadać swoje historie, odkrywając w nich nowe aspekty i tajemnice. Byli dla niej jak starzy przyjaciele, którym otwierała swoje serce i umysł, gotowa słuchać ich potrzeb i pragnień.

W miarę jak słowa płynęły z jej duszy, Asia czuła niesamowity przepływ energii twórczej. To było jak rozmowa z samą sobą, jak medytacja, w której odnajdywała spokój i radość z tworzenia. Gdy światło wschodzącego słońca zalało pokój, Asia wiedziała, że ta noc była tylko początkiem. Miała przed sobą całą przestrzeń do odkrycia i pisania swoich marzeń i pragnień na kartach papieru. To było niezwykle uczucie, poczucie spełnienia i wolności, które dawało jej siłę do kontynuowania swojej literackiej podróży. Z uśmiechem na ustach, gotowa na kolejne wyzwania, zamknęła oczy na chwilę, zbierając siły i inspirację.

— Cześć — przywitała Asię Rita kolejnego poranka. — Jutro zaczynam pracę. Jadę do Warszawy po samochód, później szkolenia.

— Cześć! Super! — powiedziała z radością Asia, wyrwana z zamyślenia. — Widzisz, a bałaś się, że nic nie znajdziesz. Trzeba bardziej wierzyć w siebie... mówiłam ci to nie raz. Bądź dobrej myśli — dodała Asia. — Dzisiaj się nie ważę, mam ogromny brzuch, zważę się jutro — kontynuowała, a po chwili dodała: — Ciekawe, ile przytyłam... — powiedziała Asia z ciekawością i weszła na wagę. — 1 kg — odetchnęła z ulgą.

— To niedużo — powiedziała Rita.

— No nie. Szybko zejdzie — odparła Asia i kontynuowała: — Dziś robię głodówkę, bo w ogóle nie jestem głodna. Choć ugotowałam żurek i barszcz znowu. Łukasz przyszedł na obiad — dokończyła Asia.

Asia często zapraszała Łukasza na obiady. Dlaczego? Trudno powiedzieć, ale robili razem wiele rzeczy. Asia uwielbiała gotować i od lat przygotowywała duże ilości jedzenia, dzieląc się nim z Marią, rodzicami, a czasem z babcią, by odciążyć swoją mamę, która od czasu upadku babci trzy lata temu, zaczęła gotować jej obiady. Babcia Halinka... Asia odwiedzała ją regularnie, odkąd mogła sama jeździć autobusem. Były ze sobą bardzo blisko. Asia była u niej prawie codziennie, kiedy babcia leżała po upadku. Mieszkała niedaleko, więc chodziła do niej spacerem. W poprzedniej pracy miała również blisko, więc wracając, często do niej wpadała. Babcia mieszka w trzyrodzinnym domu. Na dole mieszka jej siostra z mężem, których Asia również odwiedzała przy okazji wizyt u babci. Wujek wspierał ją od lat w pisaniu książek i dzieliła się z nim każdym sukcesem. Dawał jej dobre rady i od samego początku bardzo w nią wierzył. To on zasugerował, by poprosiła Marcina, którego głos ją zauroczył, aby nagrał jej książki jako audiobooki. Można nawet powiedzieć, że ciocia i wujek wiedzieli o jej książkach więcej niż rodzice.

— Nie wiem, czy jutro nie zrobię pizzy. Mam ochotę — dodała Asia.

— Lubię te zupy, które zrobiłaś, a pizza też dobry pomysł... A ja jutro wstaję o 4:00 — odpowiedziała Rita.

— Wcześniej, ale super, bo to związane z nową pracą — powiedziała z radością Asia, ciesząc się, że koleżanka znalazła pracę po długich poszukiwaniach. Rita była wcześniej na urlopie macierzyńskim, a potem wychowawczym, ponieważ

urodziła córeczkę Nelę. Powiedziała Asi, że jej mąż, Krzysztof, chciał syna. Asia nie wiedziała, jak zareagował na narodziny córki, ale Rita skarżyła się na brak wsparcia z jego strony. Nie mogła liczyć na pomoc rodziców, bo mieszkali daleko, a Rita po urodzeniu dziecka wyprowadziła się z mężem do jego rodzinnej miejscowości. Asia czasem odwiedzała ją w soboty albo Rita przyjeżdżała do niej. Był czas, że Ricie nie układało się z mężem i myślała o separacji. Pewnego dnia spakowała parę rzeczy i pojechała do rodziców. Mieszkała przez miesiąc z Asią, która sama jej to zaproponowała. Skorzystała z tej propozycji, by nie obciążać rodziców, którzy mieli już swoje lata.

Asia nie miała dużego mieszkania, ale było ono idealne dla niej. Składało się z pokoju z kuchnią, oddzielnej sypialni oraz łazienki. Tuż obok jej osiedla znajdował się przepiękny park, do którego Asia często chodziła na spacer. Mieszkała w dogodnym punkcie dzielnicy swojego miasta, mając wszędzie blisko — do rodziców oraz obu braci, którzy założyli rodziny i również mieszkali w pobliżu. Cała jej najbliższa rodzina mieszkała w jednej dzielnicy, a także jej przyjaciele, z wyjątkiem Rity.

W kolejnych dniach Asia głęboko zanurzyła się w procesie twórczym. Każdą wolną chwilę poświęcała na pisanie. Świat literatury był dla niej nie tylko miejscem tworzenia, ale również nauki o sobie samej. Poprzez swoje opowieści odkrywała własne lęki, pragnienia i marzenia, dając im głos i miejsce na stronicach książek. To była dla niej forma terapii, która pomagała lepiej zrozumieć siebie i otaczający świat.

Każdy nowy dzień przynosił Asi nowe możliwości i wyzwania. Wiedziała, że twórczość wymaga poświęcenia i dyscypliny, ale także otwartości na nowe doświadczenia i inspiracje. Dlatego codziennie starała się przekraczać granice swojej wyobraźni, eksplorując nowe tematy, style i techniki pisarskie.

Zasada, że „pisarz zawsze się uczy i rozwija”, była jej mottem. Asia nieustannie doskonaliła swój warsztat, ucząc się od innych autorów, obserwując świat wokół siebie i zgłębiając tajniki pisarskiego rzemiosła. Była głodna nowych inspiracji i unikała rutyny, szukając świeżych perspektyw i sposobów wyrażania swojej sztuki.

Nawet w najtrudniejszych chwilach, gdy słowa zdawały się uciekać, a myśli krążyły wokół nieznanego, Asia nie traciła wiary i determinacji. Wiedziała, że każda próba i każde niepowodzenie to cenna lekcja i okazja do rozwoju. Proces tworzenia był dla niej nie tylko celem, ale także podróżą, której wartość tkwiła w każdym kroku, każdym słowie, każdej emocji.

Asia kontynuowała swoją literacką podróż, nie zawsze pewna, co przyniesie przyszłość, ale gotowa na wszystko. Pisanie było dla niej nie tylko obowiązkiem ani zajęciem, ale pasją, która płonęła w niej jasnym płomieniem, prowadząc ku nieznanym horyzontom i nieodkrytym zakątkom jej wyobraźni. Z każdym nowym dziełem, każdym nowym słowem, Asia zostawiała niezatarty ślad swojej duszy i serca na kartach literatury, dając czytelnikom część swojego niezwykłego świata do odkrycia i zrozumienia.

Oczy Asi błyszczały ekscytacją, gdy myślała o nowych projektach i możliwościach, które leżały przed nią. Była gotowa na kolejne wyzwania, gotowa wkroczyć na nieznane terytorium i odkrywać nowe obszary swojej wyobraźni.

W swoich snach i marzeniach Asia dostrzegała potencjał swojej twórczości. Widziała historie, które czekały, by zostać spisane i podzielone ze światem. Była zdeterminowana, by nieustannie rozwijać się jako pisarka, odkrywać nowe głębin swojego talentu i tworzyć dzieła, które poruszały serca i umysły czytelników.

Praca nad kolejnymi projektami była dla Asi nie tylko obowiązkiem, ale także przyjemnością. To była podróż po krainie fantazji, gdzie jedyną granicą była wyobraźnia. Czuła, że każde zdanie, każde słowo, które zapisywała, było jak kropla wody w wielkim oceanie jej twórczego potencjału.

Zdawała sobie sprawę, że droga pisarza nigdy nie jest prosta ani usłana różami. Była świadoma trudności i przeszkód, które mogą się pojawić. Nie bała się ich jednak, bo wiedziała, że to właśnie te momenty stanowią fundament jej rozwoju, czyniąc ją silniejszą i bardziej wytrwałą w dążeniu do spełnienia swoich literackich marzeń.

Asia wiedziała, że pisanie to nie tylko sztuka ani rzemiosło. To była część jej samej, jej serca, jej duszy. To była jej droga, którą chciała podążać z pełnym zaangażowaniem i pasją. Uzbrojona w wiarę i determinację, Asia kontynuowała swoją literacką podróż, gotowa na kolejne przygody i odkrycia, gotowa na wszystko, co przyniesie przyszłość.

Asia odczuwała niespożyty żar do tworzenia, jak gorący ogień płonący w jej wnętrzu. Niepohamowana chęć wyrażenia swoich myśli, emocji i marzeń poprzez słowa popychała ją do przedzierania się przez gęszcz trudności i wątpliwości, ku jasnym polanom nowych możliwości.

Nocami, gdy reszta świata zasypiała, ona tkwiła przy biurku, pogrążona w swoich światach, gdzie zwykle słowa zamieniały się w magię. Strony wypełniały się opowieściami o miłości i tęsknocie, o sile i determinacji, o marzeniach i rozczarowaniach. Każde zdanie było jak kropla farby na płótnie, kreśląca nieznaną wcześniej historię, wywołująca emocje zarówno u niej, jak i potencjalnego czytelnika.

Asia miała doskonałą pamięć. Bez trudu przypominała sobie każdą rozmowę ze znajomymi, co kto powiedział i jak zareagował. Nie była pewna, czy to dar, czy przekleństwo, ale nie przywiązywała do tego wagi, bo wszystkie te sytuacje należały do przeszłości. Tego ranka obudziła się wcześniej i zaczęła wspominać początek znajomości z Kamilem. Zastanawiała się, dokąd to wszystko zmierza i jaki ma sens. Początki ich relacji zaczęły krążyć jej po głowie:

„– Cześć, tu Kamil z portalu. Szybko się stamtąd wyłogowałaś – powiedział zaskoczony.

– Hej, tak, weszłam na jeden dzień, tylko z ciekawości – odpowiedziała Asia z uśmiechem.

– Miło cię poznać. Na luzie, bez spiny, chętnie cię poznam bliżej – dodał uprzejmie.

– Nie ma problemu, bez spiny i na luzie – odparła Asia.

W duchu zastanawiała się jednak, czy to rzeczywiście dobry pomysł. Przecież już wcześniej zdecydowała, że nie ma czasu na związki, a mężczyźni chcący czegoś więcej od niej tylko jej przeszkadzają. Sama weszła na portal, szukając kompana na jednodniowe wypadki weekendowe, by oderwać się od codzienności. Z każdą minutą była jednak mniej pewna czy to właściwe miejsce, skoro wielu mężczyzn szuka tam tylko przelotnych znajomości.

– Czy portal za bardzo cię zmęczył, że się usunęłaś? – spytał z ciekawością Kamil.

– Nie, po prostu miałam takie postanowienie, że wchodzę tylko na chwilę. Jeden dzień, góra dwa – wyjaśniła Asia.

– Z ciekawości. A szukasz partnera życiowego?

– Nie, napisałam w opisie, czego szukam – odpowiedziała Asia. Zastanawiała się przez chwilę, czy nie powinna go zwozić, twierdząc, że tak, ale po co? To tylko sprowokowałoby więcej pytań.

– Może zdzwonimy się? – zaproponował Kamil.

– Teraz nie mogę, nie jestem sama – skłamała Asia. Nie chodziło o to, że nie chciała. Po prostu nie знаła Kamila i odczuwała lęk przed nieznanymi mężczyznami. Sama nie wiedziała, dlaczego. Często się nad tym zastanawiała. Miała lęki przed ludźmi od najmłodszych lat. Nie przyznawała się do tego nikomu. Gdy szła pustym chodnikiem i ktoś się pojawiał, przechodziła na drugą stronę ulicy. Przejście obok kogoś również budziło w niej lęk. Kiedy ktoś wchodził z nią do windy, czuła się spięta i zawstydzona. Może to wynikało

z braku akceptacji siebie i swojego ciała, z którą zmagala się od lat. Nigdy z nikim o tym nie rozmawiała, nie czuła takiej potrzeby. Po chwili dodała: – Możemy się zdzwonić wieczorem, po 20.

– OK – odpowiedział Kamil.

– Jakie masz plany na dzisiaj? – zapytała uprzejmie Asia.

– Jestem w agroturystyce. Cisza, spokój, trochę roweru i relaks – odpowiedział Kamil.

– Ja siedzę u brata, bratowej i dzieciaków. A popołudniu idę z trzema pokoleniami facetów na Bonda – powiedziała Asia z uśmiechem. Uwielbiała chodzić do kina. Miała nawet kartę nieograniczonego dostępu i zniżki w barach kinowych. Bywały weekendy, kiedy nie miała żadnych planów, chciała odpocząć od pisania książki i chodziła na trzy filmy z rzędu, kończąc najpóźniej o 17, aby uniknąć tłumów i siedzenia obok nieznajomych. Prawdopodobnie wynikało to z jej lęków przed ludźmi.

Film James Bond 007 uwielbiała. To był jej rytuał z tatą. Choć tata Asi był zapracowany i wracał do domu dopiero wieczorem, zawsze znajdowali czas, by razem oglądać nowego Bonda. Teraz szła z trzema pokoleniami mężczyzn, co było inne, ale cieszyła się, że jest zżyta z bratem Jackiem i jego synem Ksawerym. Jednak to nie było to samo, co wyprawa tylko z tatą.

– No to trochę się z nimi pobawisz. Jest już nowy? – dopytał Kamil.

– Tak, jesteśmy dosyć zżyci – odpowiedziała mu Asia. – Nowy Bond jest już od jakiegoś czasu.

– Jakoś mi umknęło. Miał być na wiosnę – powiedział zdziwiony.

– Jestem na bieżąco, bo jestem kinomaniaczką. Mam nawet kartę unlimited – przyznała się Asia z uśmiechem.

– Wow – odpowiedział zszokowany.

– Nie, nie na wiosnę. Miał być właśnie na jesień – wyjaśniła.

– To może polecisz coś na Netflixa? – zapytał.

– Już nie oglądam Netflixa. Teraz tylko Apple TV i kino – odpowiedziała Asia. Miała Netflixa, ale go nie lubiła. Na początku oglądała kilka polecanych filmów i seriali, ale uważała, że jest tam za dużo tytułów i trudno coś wybrać. Oglądała jedynie filmy z ulubionymi aktorami, gdy pojawiały się na platformie.

– Aaaa, czyli kinomaniak....Apple ma lepsze produkcje? – spytał z ciekawością.

– Ma przede wszystkim mniej tytułów. Kilka seriali, więc można sobie obejrzeć. Te, które widziałam, bardzo mi się podobały – odpowiedziała Asia.

– Chyba mam jeszcze darmowy dostęp do Apple TV. Oglądałem już jakiś czas temu „Teheran” – powiedział po chwili zastanowienia.

– Zaczęłam to oglądać... – odpowiedziała Asia.

– Dobre – wtrącił Kamil.

– ..., ale nie wiem, czy nie jest zbyt brutalny dla mnie. Jeśli są tam jakieś straszne sceny... – dokończyła. Asia od dawna unikała brutalnych filmów. Widok bójek czy krwi sprawiał,

że czuła się słabo, więc starała się unikać takich produkcji. Jeśli film w kinie okazywał się zbyt drastyczny, wychodziła w trakcie seansu i albo wracała do domu, albo szła coś zjeść, czekając na kolejny film.

– Aż tak nie, dobra akcja wciąga – kontynuował Kamil.

– Tak, to na pewno – zgodziła się z nim Asia.

– Lubię produkcje z Liamem Neesonem. Ostatnio szukałem czegoś nowego i nie znalazłem – podtrzymywał rozmowę.

– Ja widziałam pierwszy sezon „Truth to Be Told”, „W obronie syna”, „Ted Lasso”, „Warto się starać”, „The Morning Show” i „Severance”. Wszystkie mają po 10 odcinków, więc fajnie – powiedziała z zadowoleniem. – Nie są przeciągane – dodała.

– Dokładnie, takie są spoko. Jak widzę te maratony, to jakoś nie mam chęci – przyznał Kamil.

– Tak, takie wymyślanie na siłę.

– A tu sezon, 10 odcinków i koniec.

– Też tak uważam. Dzięki za tytuły.

– Zaczęłam oglądać drugi sezon „Truth to Be Told”, ale na razie mnie nie wciągnął. Pierwszy sezon był super, przynajmniej dla mnie. „W obronie syna” też warto polecić, tak myślę. „Ted Lasso” to komedia. Ja obecnie oglądam drugi sezon „The Morning Show”.

– Zanotowane :) – powiedział Kamil.

– ..., ale ciągle na nim przysypiam, bo zaczynam oglądać, gdy jestem mega zmęczona – dokończyła Asia.

– Chyba zrobię drzemkę. Odezwę się wieczorem.

– OK – odpowiedziała z ulgą i skończyli rozmawiać. Asia zauważyła, że rozmowa z Kamilem zajęła jej sporo czasu, który mogła poświęcić na pisanie książki. Musiała zdążyć z nią w terminie dla wydawnictwa. Pomyślała, że rezygnacja ze związku okazała się strzałem w dziesiątkę. Są sprawy ważne i ważniejsze, a dla niej książki od lat są na pierwszym miejscu, obok zdrowia i rodziny, które również są dla niej najważniejsze.(...)

Asia wyrwała się z zamyślenia. Nie wiedziała, za co się zabrać, ponieważ do seansu w kinie pozostało jeszcze trochę czasu. Postanowiła wejść na bloga, zamieścić kolejny temat i odpowiedzieć na pytania czytelników dotyczące ostatniego wpisu:

„Cześć wszystkim. Dzisiaj poruszę temat niskiej samooceny i jak można ją poprawić.

Skąd się bierze niska samoocena?

Niska samoocena może mieć różne źródła i wynikać z różnych czynników. Oto kilka potencjalnych przyczyn:

- 1. Doświadczenia z dzieciństwa: Krytyka, brak wsparcia emocjonalnego, odrzucenie czy zaniedbanie mogą negatywnie wpłynąć na kształtowanie się samooceny.*
- 2. Porównywanie się z innymi: Ciągłe porównywanie się z innymi osobami i presja bycia lepszym mogą prowadzić do poczucia niskiej wartości osobistej.*
- 3. Krytyczne komentarze innych: Negatywne uwagi i krytyka mogą sprawić, że zaczynamy wierzyć w negatywne opinie na swój temat.*

4. **Wewnętrzne przekonania i myślenie:** Negatywne przekonania o sobie, takie jak brak wartości czy niekompetencja, mogą być przyczyną niskiej samooceny.
5. **Złe decyzje życiowe:** Podejmowanie złych decyzji, które prowadzą do negatywnych konsekwencji, może obniżyć samoocenę.
6. **Traumatyczne doświadczenia:** Przemoc, nadużycia czy utrata bliskiej osoby mogą prowadzić do poczucia bezradności i bezwartościowości.
7. **Wpływ mediów społecznościowych:** Idealizowane standardy i porównywanie się z pozornie perfekcyjnymi obrazami w mediach społecznościowych mogą prowadzić do obniżenia samooceny.

Jak poprawić niską samoocenę?

Poprawienie samooceny to proces długotrwały, ale istnieje wiele strategii, które mogą pomóc:

1. **Zidentyfikowanie negatywnych przekonań:** Rozpoznanie negatywnych przekonań o sobie jest kluczowym krokiem w budowaniu pozytywnej samooceny.
2. **Samoakceptacja:** Akceptacja siebie takim, jaki jesteś, może prowadzić do zwiększenia samooceny.
3. **Pozytywne podejście do siebie:** Skupianie się na swoich osiągnięciach i zaletach może pomóc w budowaniu pozytywnego obrazu siebie.
4. **Uczestnictwo w terapii:** Terapia poznawczo-behawioralna może pomóc w zmienianiu negatywnych przekonań.

5. *Ćwiczenia relaksacyjne i mindfulness: Medytacja i mindfulness mogą zmniejszyć stres i zwiększyć samoświadomość.*
6. *Znalezienie pasji i hobby: Angażowanie się w aktywności, które sprawiają radość, może zwiększyć samoocenę.*
7. *Unikanie porównywania się z innymi: Zrozumienie, że każdy jest inny, może pomóc w zwiększeniu samoakceptacji.*

Jeśli macie jakiegokolwiek pytania w związku z niską samooceną, piszcie :)”

Asia zajęła się odpowiedziami na pytania dotyczące poprzedniego tematu.

„Cześć, droga Asiu. Mam nadzieję, że miło spędzasz dzień. Oto moje pytania:

1. *Dlaczego zróżnicowane posiłki są ważne?*
2. *Czy zróżnicowane posiłki pomagają uniknąć niedoborów składników odżywczych?*
3. *Czy istnieją konkretne grupy żywności, które powinno się włączyć do swojej diety, aby uniknąć niedoborów?”*

„Witaj, już odpowiadam:

Zróżnicowane posiłki są ważne, ponieważ zapewniają organizmowi różnorodność składników odżywczych niezbędnych do utrzymania zdrowia. Oto kilka powodów:

1. **Wielorodność składników odżywczych:** Każdy produkt spożywczy dostarcza innych składników odżywczych. Spożywanie różnorodnych produktów pozwala dostarczyć organizmowi pełen zakres niezbędnych substancji.
2. **Unikanie niedoborów:** Jedzenie tylko jednej grupy produktów może prowadzić do niedoborów.
3. **Różnorodność smakowa:** Zapewnia różnorodność doznań kulinarnych.
4. **Zachowanie równowagi:** Pomaga utrzymać równowagę między różnymi grupami żywności.

Jeśli chodzi o drugie pytanie:

Tak, zróżnicowane posiłki pomagają uniknąć niedoborów składników odżywczych. Różne grupy żywności dostarczają różnych składników, co pozwala na zachowanie zrównoważonej diety.

Na trzecie pytanie:

Tak, istnieją kluczowe grupy żywności, które powinny być regularnie włączane do diety:

1. **Owoce i warzywa:** Źródło witamin, minerałów i błonnika.
2. **Produkty zbożowe:** Pełnoziarniste produkty dostarczają błonnika i witamin.
3. **Białka roślinne i zwierzęce:** Ważne dla budowy i regeneracji tkanek.
4. **Produkty mleczne:** Dostarczają wapnia i białka.
5. **Zdrowe tłuszcze:** Niezbędne dla zdrowia serca i mózgu.

Pozdrawiam serdecznie, Asia”

Asia zamknęła komputer i postanowiła oddzwonić do swojej bratowej, Magdy, która dzwoniła do niej kilkakrotnie.

– Cześć! Co słychać? – przywitała ją bratowa.

– „Niezgodna” wchodzi do kin za tydzień. Czytałaś książkę, prawda? – poinformowała Asia Magdę.

– Tak, a oglądam teraz „Przed świtem”! Bardzo się cieszę! Dziękuję, że mi go pożyczyłaś – odpowiedziała ucieszona Magda.

– To fajnie! Też bym sobie obejrzała, ale może jutro. My oglądamy „Nietykalnych” na TVP1. Wiesz, ten francuski film o przyjaźni między niepełnosprawnym bogaczem a jego opiekunem. Świetny film! :) – odparła Asia.

ROZDZIAŁ 4

Asia i Magda były ze sobą bardzo blisko. Starszy brat Asi, Jacek, poznał Magdę w Stanach, dokąd poleciał na kilka lat jako młody chłopak. Magda, pochodząca z Brazylii, przyjechała do Stanów na wakacje, by pracować w tej samej miejscowości, w której mieszkał Jacek. Tak się poznali i zakochali w sobie. Kilka lat później Jacek przyjechał z Magdą do Polski, aby poznać jego rodzinę, i to właśnie podczas pobytu w Polsce zaręczyli się. Ślub odbył się w Brazylii, w rodzinnej miejscowości Magdy. Po ślubie i podróży poślubnej przeprowadzili się do Polski, co bardzo ucieszyło Asię. Na początku mieszkali blisko siebie, na tym samym osiedlu, w blokach naprzeciwko siebie. Początkowo Asia miała mieszane uczucia wobec Magdy, wynikające z tego, że jej jeszcze nie znała. Z czasem jednak ich relacja się poprawiła. Magda przez trzy lata uczęszczała na lekcje polskiego i nauczyła się mówić perfekcyjnie, co sprawiało, że trudno było uwierzyć, iż pochodzi z innego kraju. Cztery lata po ślubie Magda zaszła w ciążę, a Asia została matką chrzestną pierwszego dziecka w rodzinie, Ksawerego. Magda często chodziła z Asią do kina i zachęcała ją do oglądania filmów o wampirach, które stały się dla Asi przyjemnym oderwaniem od rzeczywistości.

– Cześć! :) Oglądam „Przed świtem”! – przywitała Asia Magdę z samego rana, nie myśląc o tym, która godzina jest aktualnie w Stanach. Magda pojechała tam służbowo na targi handlowe.

– Fajne! – ucieszyła się jej bratowa.

– Otworzyli nowy sklep z ubraniami dla dzieci w centrum handlowym. Widziałaś?

– Tak :) – odpowiedziała Magda. – Pracuję teraz trochę przy laptopie, ale jest już prawie 23:30, więc kończę i idę się kąpać. A u was? – dokończyła.

– Wracam z centrum handlowego. Idę dzisiaj na urodziny do Wiktorii. Na szczęście Wojtek będzie. Poza tym wszystko w porządku. Wczoraj byłam u Jacka i Ksawerego, ale akurat był u Agnieszki i nawet się nie przywitał, więc nie byłam długo.

Agnieszka była córką Wiktorii i Kuby, sąsiadów Magdy i Jacka. Mieszkali drzwi w drzwi. Kiedy Magda zaszła w ciążę, wyprowadzili się do mniejszej miejscowości. Asia często odwiedzała ich w weekendy, pomagając w opiece nad Ksawerym i spędzając czas z rodziną. Niemal każdy weekend spędzali razem, ponieważ Asia zawsze u nich nocowała. Od początku była bardzo blisko z chrześniakiem.

– Pozdrów Monikę i baw się dobrze!

– Kupiłam sukienkę i bluzkę. Nie wiem, w czym iść: w sukience do spodni czy w bluzce i spodniach, bo w samej sukience nie pójde – zastanawiała się Asia.

– Jestem za samą sukienką i rajstopami! – doradziła Magda.

– No dobrze, zobaczę... Kupiłam sobie taką czarną w Mango. – Po chwili dodała: – Dobra, mogę iść w samej sukience. :)

Kilka godzin później Asia skontaktowała się z Magdą i powiedziała:

– Strasznie źle. Sami starsi, po prostu strasznie. Jeśli jeszcze raz coś takiego zrobią, to chyba nie przyjdę. To jest straszne. Ja ich na swoje trzydzieste urodziny też nie zaproszę.

Asia lubiła Wiktorię, ale nie przepadała za jej imprezami. Nie wiedziała, dlaczego, ale coś jej tam nie pasowało. Może dlatego, że prawie nikogo nie знаła, choć nie miała problemu z nawiązywaniem nowych znajomości. Może wszystko wydawało się sztuczne. A może to ona była sztuczna i spięta. Marek był starszym synem ciotki Magdy i wujka Roberta, którzy mieszkali w tym samym wielorodzinnym domu co babcia Asi, więc chodziła na te imprezy bardziej z konieczności(...).

– Hej! :) Co tam? Rodzice pojechali z Ksawerym do palmiarni, chociaż mówiłam, że już tam byliśmy. Jutro idziemy do Tomka. Może zrobię bananowiec, jeśli dostanę wszystkie składniki – zastanawiała się Asia.

– Hej, wszystko u mnie w porządku. Jestem na lotnisku, jedziemy teraz do Chicago – odpowiedziała Magda.

– To szybko minęło, skoro już do Chicago. :) – powiedziała zaskoczona Asia.

– Tak, szybko, ale wystarczająco – stwierdziła Magda.

– Zrobiłam bananowiec do Tomka w niedzielę. Nie smakował mi, ale rodzice mówili, że dobry, choć wiadomo, rodzice nie powiedzą inaczej. :)

Tomek był o rok starszym bratem Asi. Ożenił się z Karoliną. Asia nie była z nimi tak blisko jak z Magdą i Jackiem, ale

ich relacje były dobre. Najczęściej spotykali się na rodzinnych obiadach u rodziców, choć czasem mieli inne plany lub szli na obiad do rodziców Karoliny. Mieli dwie córki, Lilię i Julię, które były przeurocze, chociaż Asia nie miała z nimi tak dobrego kontaktu jak z dziećmi Jacka i Magdy.

– Jak podróż? Gdzie jesteście? :) – spytała Asia.

– W Frankfurtach – odpowiedziała Magda.

– Dopiero? O której wylatywaliście? – spytała zaskoczona Asia.

– Z Berlina o 17:25 – poinformowała ją zmęczona podróżą Magda.

– Ah, myślałam, że rano – zrozumiała sytuację bratowej Asia.

– U nas dzisiaj ciepło. Zgubił mi się jeden kłapek Havaianas, możesz mi kupić? – spytała Asia.

– Jaki masz rozmiar?

– 38-39, takie jak miałam, najlepiej turkusowe albo jakieś niebieskie.

– Ok. :)

(...)

– Asiu, jem teraz obiad z Ksawerym, a potem jedziemy do Piotra i Pawła. O której przyjedziesz? – zapytała Magda.

– Madzia, nastaw się na to, że możesz mnie dzisiaj mallować, ale to nic pewnego – powiedziała Asia.

– Ok. :)

– Jedziesz z nami do lasu do rodziców?

– Tak, jadę z wami – odpowiedziała Asia.

Asia uwielbiała jeździć do rodzinnego domku w lesie. Rodzice wybudowali go kilka lat wcześniej, a miejsce to stało się dla niej prawdziwym azylem. Rodzice dysponowali ogromnym terenem i polaną, na której co roku w trzecią sobotę września organizowali ognisko dla rodziny i przyjaciół. Było tam zawsze wspaniale. Dla Asi każda wizyta była okazją do odpoczynku w ciszy i spokoju. Nie tylko ona ceniła sobie to miejsce – każdy, kto raz je odwiedził, chętnie wracał, aby spędzić czas na łonie natury.

– Wszystkiego najlepszego! Dużo zdrowia i szczęścia! Buziaki – z samego rana Magda przywitała Asię w dzień jej urodzin.

– Dzięki, kochana! :) – ucieszyła się Asia.

Przez całe życie Asia czuła, że pisanie jest nieodłączną częścią jej istnienia. To było coś więcej niż chwilowa pasja – to było jej powołanie. Była pisarką z krwi i kości, uparcie dążącą do uchwycenia ulotnych myśli i uczuć w trwałej formie, która mogłaby przetrwać próbę czasu.

W tej nieustannej podróży w głąb siebie, w poszukiwaniu prawdy i piękna ukrytych w słowach, Asia odnajdywała sens swojej egzystencji. Dzięki pisaniu mogła dotykać nieznanych emocji, rozwijać skrzydła wyobraźni i wkraczać do magicznego świata literatury, gdzie jedynym ograniczeniem była jej wyobraźnia.

Z determinacją i niezłomną wolą kontynuowała swoją twórczą podróż, wiedząc, że każde nowe dzieło było kolejnym

krokiem w nieodkrytą jeszcze przestrzeń swojej duszy. Każda strona zapisana atramentem była znakiem jej istnienia w tej wielkiej grze słów i znaczeń.

Każde zdanie, każdy wers stanowiły dla niej obietnicę czegoś większego, głębszego. Pisanie było dla Asi sposobem na przekazywanie swojego wnętrza światu, na otwarcie serca i duszy, na uchwycenie emocji i myśli w trwałej formie.

Choć czasami napotykała na trudności i chwile zwątpienia, nigdy nie traciła wiary. Wiedziała, że każda przeszkoda, każdy błąd, każda porażka to tylko kolejne lekcje na jej drodze do doskonałości.

Z każdym nowym dziełem odkrywała nowe obszary swojej wyobraźni i nowe możliwości swojego talentu. Była otwarta na eksperymenty, poszukiwanie nowych form wyrazu i wkraczanie na nieznane terytoria literackiego krajobrazu.

Każde słowo, które zapisywała, było kolejnym krokiem w jej podróży, a każda opowieść, którą tworzyła, była dziełem, które chciała pozostawić po sobie. Była świadoma mocy słów, które mogły leczyć, budować mosty między ludźmi i tworzyć światy nieistniejące w rzeczywistości.

Mimo upływu czasu i licznych wyzwań, nigdy nie straciła pasji, która ją napędzała do pisania. Czuła, że to jej przeznaczenie – dzielić się swoimi myślami, emocjami i marzeniami za pomocą literatury.

Następnego dnia Asia obudziła się z samego rana i poczuła ogromny głód. Bez wahania zaczęła jeść wszystko, co

miała pod ręką, a po chwili była przejeżdżona. Miała z tego powodu wyrzuty sumienia.

– Cześć, zaraz zwymiotuję, tak jestem obżarta – powiedziała do Marii. – Zjadłam ciasto z marchewką. Idę pić whisky. Muszę się dziś spić.

Asia nie była miłośniczką alkoholu, wręcz przeciwnie, z czasem piła coraz mniej.

– Czasem trzeba – stwierdziła Maria.

– Mam już od zimy whisky w domu – powiedziała Asia.

– To wypij sobie – zachęcała ją Maria.

– Wypiję dwa drinki, ale mało whisky, bo jest mocna i aromatyczna. Drugi drink i na tym koniec – postanowiła Asia. Otworzyła butelkę i wypila kilka łyków z lodem i colą. Jednak niezbyt jej smakowała. Nawet już nie miała ochoty pić. „Więc po co pijesz, głupia?” – zastanawiała się. Wielu rzeczy w sobie jeszcze nie rozumiała. Z jednej strony miała ochotę się napić, a z drugiej nie. Wciąż walczyła ze sobą. Może chciała choć na chwilę oderwać się od swojego uporządkowanego życia. Tak, może właśnie o to jej chodziło. Wzięła ostatniego łyka drugiego drinka i odstawiła szklankę. Czuła, że zrobiła coś wbrew sobie. Nie chciała się nad tym dłużej zastanawiać, choć różne myśli krążyły jej po głowie. Może zrobiła to, bo butelka stała już od zimy. Wiedziała jednak, że w życiu nic nie trzeba, tylko można. Nawet do pracy nie trzeba chodzić, ale każde działanie ma swoje konsekwencje. Nie trzeba chodzić do pracy, ale wtedy nie będzie pieniędzy na życie. Wiele osób prosi o parę groszy na ulicy, a Asia nigdy nie dawała pieniędzy

bezdolnym, obawiając się, że zostaną wydane na alkohol, a nie na jedzenie. Zdawała sobie sprawę, że wielu z nich pije, by znieczulić się na własne cierpienie i trudne warunki życia, ale mimo to nie potrafiła przełamać swoich oporów.

– Starczy. Od razu mi lepiej – stwierdziła Asia.

– Ja dziś może też coś wypiję. W końcu mam imieniny. Dawno nie piłam – powiedziała Maria.

– No... Ja odgrzewam tarty. Jadłś coś jeszcze? – spytała Asia.

– Nie, już nie. Zjadłam tarty. Pyszne wyszły. Dziś spaliłam 706 kcal. Dużo chodziłam – pochwaliła się Asia.

– To super – stwierdziła Maria.

– No, jest spoko – odpowiedziała z zadowoleniem Asia.

– Znów nie spałam, Nastkę ucho bolało – powiedziała zmęczonym głosem Maria.

– Może zapalenie – zastanawiała się Asia. – Kurde, myślałam, że facet w mięsnym mnie oszukał i się cofnęłam, ale wszystko było w porządku. Masakra! Właśnie wydałam 500 złotych – dokończyła.

– Na co tak dużo? – spytała zdziwiona Maria.

– Prezenty dla Ksawerego, mamy i Jacka – wyjaśniła Asia.

– Dużo kasy – stwierdziła Maria.

– No, mega – przytaknęła Asia.

– Może mogłś kupić coś tańszego – zastanawiała się Maria.

– Dla kogo? – spytała zdziwiona Asia, ponieważ każda z tych osób była dla niej równie ważna.

– Mówię ogólnie – odpowiedziała Maria, czując, że Asia zaczyna się irytować.

– Na Ksawerego wydałam najwięcej... Prawie 400 zł – przyznała Asia.

– Czy to były klocki? – zapytała koleżanka z zaciekawieniem.

– Tak i bilet do Energylandii. Fajnie, bo ważny przez trzy lata – odpowiedziała Asia.

– Ładny prezent. I coś jeszcze, czy nie? – dopytywała Maria.

– Nie, chyba nie. Mam za dużo wydatków – westchnęła Asia.

– To nie na co – dodała Maria.

– Chociaż dorzuciłabym mu z 500 zł, ale nie mogę... Zastanowię się jeszcze – powiedziała niezdecydowanie Asia. – Co jadłaś?

– Kanapki z pasztetem – odpowiedziała Maria.

– To spoko – pochwaliła ją Asia.

– Boże, tata chce przyjść wieczorem, a u mnie taki bałagan... – powiedziała Asia. – Muszę posprzątać.

– No to sprzątaj – zachęcała ją Maria. – Ja też muszę, ale mi się nie chce – westchnęła.

– Mi też się nie chce... I co, kupił samochód? – spytała zaciekawiona Asia.

– Niby tak... Czekam na przelew – odpowiedziała Maria.

– To fajnie – ucieszyła się Asia.

– Ciocia Magda mówi, żeby nie dokładać już Ksaweremu pieniędzy, bez przesady – poinformowała Asia.

– Pewnie – zgodziła się Maria.

– O której jutro przyjdiesz zrobić mi włosy? – spytała

Asia, a po chwili dodała: – Czekaj... Może zrobię sarni...

– Ładny ten kolor... Może wpadnę wieczorem – zastanawiała się Maria.

– Jutro? – spytała Asia.

– Dziś raczej – odpowiedziała Maria.

Asia wiedziała, że Maria ma wiele obowiązków i czasem, mimo zapowiedzi, nie udaje jej się dotrzeć. Niemniej jednak postanowiła zaryzykować i uwierzyć, że tym razem przyjdzie. Cóż, taka była Maria, a Asia już dawno to zaakceptowała.

– Ok – powiedziała Asia, trochę niedowierzając.

– To kup farbę – poprosiła Maria.

– Jeszcze mam tę twoją. Wystarczy? – spytała Asia.

– Może wystarczy na odrosty – stwierdziła Maria.

– To kupię jedną – zdecydowała się Asia.

– Możemy wymieszać kolory – zasugerowała Maria.

Asia miała mieszane uczucia. Zastanawiała się, czy nie pójść do zaprzyjaźnionej fryzjerki Hani, która od lat zajmowała się jej włosami. Hania kiedyś prowadziła własny salon, ale musiała go zamknąć i teraz pracowała w salonie blisko Asi. Asia postanowiła umówić się do Hani, bo zależało jej na uzyskaniu idealnego sarniego koloru, co z mieszanki sklepowych farb mogło się nie udać.

Po chwili Asia odezwała się do Marii:

– Już jestem umówiona na sarniego w piątek. Jak chcesz, możesz wpaść mimo wszystko.

– Ok – krótko skomentowała Maria.

Asia nie wiedziała, czy Maria ma do niej żal, że umówiła

się do Hani, ale uważała, że powinna to zrozumieć. Lepiej iść do profesjonalisty, który zrobi to porządnie. Zresztą, Asia zastanawiała się, czy nie zrobić czegoś więcej z włosami, więc wizyta w salonie była dobrym pomysłem.

– Głodna jakaś jestem – poczuła nagle głód Asia. Nie lubiła tego uczucia, bo zmuszało ją do jedzenia, a tego chciała uniknąć. – A ty jak z jedzeniem dzisiaj? – spytała koleżankę.

– Dobrze. Zjadłam 1700 kcal – pochwaliła się Maria.

– To super – ucieszyła się Asia.

Asia wiedziała, że Maria czasami ma problem z kontrolowaniem jedzenia. Zdarzało się, że obie miały ten sam problem. Asia zdawała sobie sprawę, że obie zajądają problemy, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Pocieszała Marię, mówiąc, że raz na jakiś czas to nic złego. Wiedziała, że kontrolowanie kalorii jest męczące i czasem trudno się z tym wszystkim uporać.

– Chyba zjem loda... Mam jakiegoś doła – powiedziała smutno Asia.

– Czasem tak jest. Jutro będzie lepiej – pocieszała ją Maria.

– Nie sądzę – skomentowała krótko Asia.

– Dlaczego? – zapytała z troską Maria.

– Bo to trwa już od dłuższego czasu – odpowiedziała Asia.

Asia i Maria były najlepszymi przyjaciółkami. „Dlaczego nie mówię jej, co się dzieje?” – zastanawiała się Asia. Wiedziała, że może jej ufać, ale nie potrafiła się otworzyć. To była jej tajemnica. Czasami była nią zmęczona i wpadała w płacz. „Trudno, życie” – pomyślała i poszła spać.

ROZDZIAŁ 5

Następnego dnia Asia obudziła się w dobrym humorze. Był piękny dzień, słońce świeciło, a na dworze robiło się coraz cieplej. Jak co rano, wstała, umyła zęby, wypila szklankę wody i zrobiła kawę. Gdy kawa była gotowa, wzięła papierosa i wyszła na balkon. Asia paliła od lat, co często pomagało jej oszukać głód. Maria też kiedyś paliła, ale udało jej się rzucić. Po skończonym papierosie i wypitej kawie Asia poszła pod prysznic, a potem jak co rano weszła na wagę. Widok na wyświetlaczu ją rozczarował – waga wzrosła. „Cóż, nie mogło być inaczej” – pomyślała, wiedząc, że to skutek ostatniego objadania się.

Usiadła przy komputerze, aby odpowiedzieć na pytania czytelników dotyczące niskiej samooceny i zdrowych nawyków żywieniowych.

Pierwsze pytanie dotyczyło żywienia:

„Cześć Asiu, jestem wierną czytelniczką Twojego bloga i bardzo interesują mnie tematy, które tam zamieszczasz. Nie jestem jednak dobrą kucharką, dlatego mam pytanie: Czy możesz polecić konkretne potrawy z każdej grupy żywności? Masz jakieś ulubione potrawy?”

Asia zaczęła pisać odpowiedź:

„Witaj, oczywiście mogę podać Ci kilka przykładów potraw z każdej grupy:

1. *Owoce i warzywa:*

- *Salatka grecka z pomidorami, ogórkiem, papryką, czerwoną cebulą, oliwkami i serem feta.*
- *Koktajl owocowy z bananem, truskawkami, arbuзем i jogurtem naturalnym.*
- *Pieczona cukinia faszerowana mięsem mielonym i warzywami.*

2. *Produkty zbożowe:*

- *Owsianka z rodzynkami, orzechami, cynamonem i miodem.*
- *Pełnoziarniste kanapki z indykiem, pomidorem, sałatą i awokado.*
- *Ryż basmati z warzywami duszonymi na patelni i kurczakiem w sosie teriyaki.*

3. *Białka roślinne i zwierzęce:*

- *Salatka z ciecierzycą, pomidorem, ogórkiem, papryką, czerwoną cebulą i marynowanym kurczakiem.*
- *Jajecznica z dodatkiem szpinaku, pomidorów i sera feta.*
- *Krem z soczewicy z dodatkiem marchewki, selera i przypraw.*

4. *Produkty mleczne:*

- *Chia pudding z mlekiem kokosowym, owocami sezonowymi i migdałami.*

- *Płatki owsiane z jogurtem naturalnym, pestkami słonecznika i miodem.*
- *Omlet z serem topionym, szynką i pieczarkami.*

5. *Zdrowe tłuszcze:*

- *Salatka z awokado, pomidorem, czerwoną cebulą i dressingiem na bazie oliwy z oliwek.*
- *Dip z hummusem, oliwą z oliwek i orzechami.*
- *Pstrąg pieczony z cytryną i ziołami, podany z pieczonymi warzywami i pestkami dyni.*

Moje ulubione potrawy to:

- *Salatka grecka z soczewicą.*
- *Koktajl z bananem i szpinakiem.*
- *Płatki owsiane z miodem, malinami, migdałami i cynamonem.*
- *Curry z ciecierzycą i batatem.*
- *Filet z kurczaka z sosem jogurtowo-ziołowym.*
- *Salatka z awokado, grejpfrutem, orzechami włoskimi i sosem z octu balsamicznego.*

Jeśli chciałabyś przepis na jakieś konkretne danie, pisz śmiało. Chętnie przekażę Ci je :) Tymczasem trzymaj się i dbaj o siebie.”

Kolejne pytanie dotyczyło niskiej samooceny:

„Cześć Asiu. Od wielu lat nie akceptuję siebie. Czy znasz jakieś terapie pomagające przepracować wspomnienia z prze-

szłości, które kształtują niską samoocenę? A może znasz techniki wspierające poczucie własnej wartości?”

Asia odpowiedziała:

„Witaj, już odpowiadam :)

Przepracowanie wspomnień z przeszłości, które kształtują niską samoocenę, jest ważnym krokiem w jej poprawie. Oto kilka terapeutycznych metod, które mogą pomóc:

- 1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT): Pomaga w identyfikacji negatywnych przekonań i zmianie ich na bardziej pozytywne.*
- 2. Terapia wykorzystująca ruch oczu (EMDR): Pomaga przetworzyć traumatyczne doświadczenia z przeszłości.*
- 3. Terapia poznawczo-emocjonalna: Koncentruje się na zmianie negatywnych wzorców myślowych i emocjonalnych.*
- 4. Terapia psychodynamiczna: Pomaga zrozumieć głębsze przyczyny niskiej samooceny, takie jak doświadczenia z dzieciństwa.*
- 5. Praca z ciałem: Terapie z wykorzystaniem ruchu, takie jak joga, mogą pomóc uwolnić zatrzymane emocje.*

Ważne jest, aby szukać profesjonalnej pomocy terapeutycznej i pracować z doświadczonym terapeutą.

Jeśli chodzi o techniki wzmacniające poczucie wartości, oto kilka z nich:

1. *Pozytywne myślenie: Zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi.*
2. *Uwzględnianie osiągnięć: Zapisywanie swoich sukcesów.*
3. *Dbanie o siebie: Zdrowa dieta, aktywność fizyczna, odpowiedni sen.*
4. *Znalezienie pasji i hobby: Angażowanie się w aktywności, które sprawiają radość.*
5. *Okazywanie sobie miłości i szacunku: Samoakceptacja i współczucie.*
6. *Ustalenie celów i ich realizacja: Osiąganie celów może pomóc w zwiększeniu samooceny.*
7. *Terapia: Warto skonsultować się z terapeutą, aby przepracować trudności.*

Pozdrawiam ciepło, Asia”

Na koniec Asia zamieściła jeszcze dobrą radę:

„A oto coś dla każdego: ZADBAJ O SIEBIE

Zadbanie o siebie jest kluczowe dla zachowania zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Oto kilka wskazówek:

1. *Zdrowa dieta: Spożywanie zrównoważonych posiłków z warzywami, owocami, pełnoziarnistymi produktami, tłuszczami i białkiem.*
2. *Regularna aktywność fizyczna: Wybierz aktywność, która cię cieszy.*
3. *Odpoczynek i sen: Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i odpoczynku.*

4. *Unikanie stresu: Medytacja, mindfulness i czas na relaks.*
5. *Dbaj o relacje: Budowanie zdrowych relacji z innymi.*
6. *Pozwól sobie na rozrywkę: Znajdź czas na przyjemne zajęcia.*
7. *Zadbaj o siebie psychicznie: Terapia, psychoterapia lub coaching mogą pomóc.*

Pamiętaj, że dbanie o siebie to nie jest egoizm, lecz konieczność. Doskonalenie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego wpłynie korzystnie na jakość życia i relacje z innymi.

Pozdrawiam wszystkich ciepło i życzę miłego dnia :)”

Na tym skończyła codzienny wpis na blogu. Chwyciła za telefon i zadzwoniła do Marii.

– Cześć – Asia przywitała się z Marią z samego rana. – Przytyłam pół kilo. Ostatnio jem za dużo – poinformowała koleżankę.

– Co to jest pół kilo? Bez przesady, to nic wielkiego – pocieszała ją Maria.

Asia wiedziała, że Maria ma rację, ale mimo to martwiła się każdym wzrostem wagi.

– No, pół kilo to nic – przyznała Asia, choć nie była do końca przekonana. Wychodziła z założenia, że pół kilo dziś, pół kilo jutro, i już kilogram więcej na wadze. Nagle poczuła głód, co ją zdenerwowało. Nie chciała jeść, mając na uwadze ten dodatkowy ciężar, ale głód stawał się coraz silniejszy.

– Kurczę, już jestem głodna – powiedziała z irytacją do Marii. – Ale postaram się nic nie zjeść. – Po chwili dodała, zmieniając temat: – Opłaciłam studio.

- To fajnie, masz to z głowy – odpowiedziała Maria.
- Tylko ta kasa tak szybko się rozplywa... Jadłaś coś? – zapytała Asia.
- Tak, zjadłam owsiankę – pochwaliła się Maria zdrowym śniadaniem. – A ty?
- Choć Asia postanowiła nic nie jeść, nie udało jej się wytrzymać.
- Chleb żytni z pastą rybną – odpowiedziała, również wybierając zdrową opcję.
- Super – pochwaliła ją Maria.
- Co na obiad? – spytała Asia, zastanawiając się nad swoim posiłkiem.
- Właśnie planuję... Co by tu zrobić... Ale teraz od rana siedziałam z dokumentami, zaraz jadę do wydziału komunikacji – odpowiedziała Maria.
- To robota. Ja właśnie wychodzę od mamy – skomentowała Asia.
- Fajnie. Moja ma zapalenie oskrzeli – poinformowała ją Maria.
- Masakra...
- No, biedna...
- Rodzice Magdy przylecieli z Brazylii. Dziś idziemy do knajpy. Obżarstwo będzie – powiedziała przygnębiona Asia.
- Z tatą? – spytała Maria, wiedząc, że czasami chodzą razem coś zjeść.
- Z całą rodziną, bo rodzice Magdy przylecieli – odpowiedziała Asia. – Coś mam z telefonem... Muszę kupić nowy, psuje się.

– Mój też się psuje, ale póki działa, nie kupię nowego. Szkoda mi kasy – odpowiedziała Maria.

– Też bym nie kupowała, tylko mój nie chce się ładować, nawet z nową ładowarką – odpowiedziała Asia.

– Może wtyczka w telefonie się zepsuła – zastanawiała się Maria.

– Pojawia mi się napis, że akcesorium może nie być obsługiwane...

– U mnie też tak czasem bywa. Może to oznaczać, że coś jest uszkodzone – powiedziała niepewnie Maria.

– Może... Jadę już do knajpy – poinformowała ją Asia z samochodu.

– Fajnie.

– Jestem mega głodna. Może schabowego, pierogi z kaczką albo coś bym zjadła – rozważała Asia.

Po dojechaniu do restauracji i przeglądnięciu menu do-dała ze smutkiem:

– Nie ma. Nie wiem, co teraz wezmę... Chyba ravioli z kaczką... Risotto... Pomidorową i sałatkę może... – Asia nie mogła się zdecydować. Często, gdy była głodna, miała wielkie oczy na wszystko, ale zanim coś zjadła, głód mijał, a ona traciła ochotę na jedzenie. Wydawało się, że wystarczy jej przeczytanie menu i opisy dań. Może wiedziała, dlaczego tak jest, ale nie chciała się nad tym zastanawiać. Ostatecznie wzięła tylko zupę pomidorową, która nie smakowała jej, bo przypominała przecier pomidorowy ze słoika. Doszła do wniosku, że jej własna zupa krem pomidorowy jest o wiele lepsza, co potwierdzali również inni.

– Co porabiasz? – zapytała Marię.

– Muszę jechać po utleniacz, bo źle zamówiłam – odpowiedziała Maria i dodała: – Ale chce mi się spać... W lipcu przeprowadzamy się do mieszkania trzypokojowego. Ale się cieszę!

– Super – ucieszyła się Asia.

Maria miała podobne mieszkanie do Asi, ale z innym układem pomieszczeń. Jej starsza córka miała osobny pokój, a ona z młodszą córką i partnerem zajmowali drugi pokój-salon.

– A to mieszkanie remontujemy i wynajmujemy – kontynuowała zadowolona.

– Fajnie. Ekstra – cieszyła się z radości koleżanki Asia.

– No i jeszcze duży balkon – mówiła dalej Maria.

– To świetnie – cieszyła się razem z koleżanką Asia.

– I cisza, bo blok z boku... Tylko trzy minuty od nas – kontynuowała Maria.

– Dobrze, że blisko mnie. Mogę ci pomóc w przeprowadzce, w pakowaniu – zaoferowała swoją pomoc Asia.

– Blisko Ciebie. Dziękuję. Będę miała to na uwadze. Spać mi się strasznie chce – odpowiedziała Maria, ucieszona chęcią pomocy koleżanki.

– Wypij kawę, skoro chce ci się spać... Ja wypiałam strasznie mocną. – Asia często piła mocną kawę, bo pomagała jej oszukać apetyt na jakiś czas.

– Ograniczyłam kawę do jednej rano – odpowiedziała Maria.

– To może dobrze, choć kawa raczej jest zdrowa... Ja zamiast trzech piję dwie – poinformowała najlepszą koleżankę Asia.

Pod koniec dnia, gdy Asia wróciła z restauracji do domu, stwierdziła, że wciąż jest głodna. Zastanawiała się, czy ma żołądek bez dna, ale potem docierało do niej, że może zajada coś, co wcale nie jest głodem. Wiedziała, że jakby powiedziała komuś, ile dzisiaj zjadła, nikt nie uznałby tego za ogromne ilości.

– Trochę dużo dzisiaj jadłam... A ty, jak z jedzeniem? – spytała Asia Marię.

– Tak w miarę. Mam z 1900 kalorii. Trochę za dużo – odpowiedziała Maria ze smutkiem.

– Ale spoko, jeśli nic więcej nie zjesz – pocieszała ją Asia.

– No, nie zjem.

– Ja już dawno ani nic nie ważyłam, ani nie liczyłam kalorii. Od połowy marca chyba – skomentowała Asia. Była zmęczona ciągłym ważeniem jedzenia i liczeniem kalorii. Z jednej strony chciała wiedzieć, ile je, z drugiej robiła to tak długo, że na oko wiedziała, ile to jest 100 gram mięsa, sera czy czegoś innego. Nie musiała już patrzeć na etykiety.

Zapadał wieczór, a Asia postanowiła wziąć się za kontynuację swojej powieści.

Kiedy spojrzała w głąb swojego serca, dostrzegła iskrę – iskrę, której płomień rozprzestrzeniał się z zapierającą dech siłą. To było ognisko, które ciepło i światło rozsyłało dookoła, rozgrzewając dusze czytelników, gdy tylko się z nią zetknęli.

Statek jej wyobraźni dryfował po bezkresnym morzu literackich możliwości, kierowany nićmi marzeń i pomysłów. Któregoś dnia, podczas jednego z takich rejsów, dotarła do magicznego miejsca – miejsca, gdzie realność stykała się z fantastyką, a rzeczywistość z nieograniczoną wyobraźnią.

Tam, na skraju tego niezwykłego uniwersum, Asia odkryła tajemniczą bramę, którą mogła przekroczyć tylko dzięki swojemu pióru i wyobraźni. Z drżeniem ręki przeszła przez próg, a świat, który się przed nią otworzył, zachwycił ją do głębi.

Był to świat pełen tajemniczych stworzeń i magicznych istot, gdzie rzeczywistość splatała się z baśniowym urokiem. Tu, w krainie wyobraźni, Asia mogła poszerzać swoje horyzonty, dotykać nieznanych dotąd granic swojego talentu.

Z każdym kolejnym zdaniem, które zapisywała, otwierała nowe drzwi do niezwykłych historii, odkrywając zakątki swojego umysłu, których istnienia wcześniej nie podejrzewała. Asia poczuła, jak staje się częścią tego magicznego świata, śledząc swoje własne ślady w czasie.

Każde nowe opowiadanie, każda nowa postać, każdy świat, który tworzyła Asia, był jak kolejna strona jej własnej podróży. Ta podróż prowadziła ją do odkrycia prawdziwej siły, która tkwiła w głębi jej duszy. Dla Asi pisanie było nie tylko sposobem wyrażania siebie, ale także kluczem do otwierania drzwi do nowych zwierciadeł, w których mogła ujrzeć siebie w całej swej literackiej szacie.

Asia kontynuowała swoją podróż przez magiczny świat wyobraźni, coraz śmielej eksplorując nieznane lądy swojego

umysłu. Spotykała postacie, których istnienie sprawiało, że jej serce biło mocniej, i przeżywała przygody, które wywoływały dreszcze.

W każdym zdaniu, każdym akapicie, dokładała kawałek siebie, wystawiając swój wewnętrzny świat na warsztat codziennego życia. Wiedziała, że pisanie to nie tylko praca, ale także pasja, która kształtuje jej istnienie, nadając mu sens i kierunek.

Szukała inspiracji we wszystkim, co ją otaczało – w ludziach, miejscach, wydarzeniach. Obserwowała zachowania, słuchała rozmów, zagłębiała w głąb ludzkich serc, aby móc oddać ich bogactwo i złożoność na kartach swoich opowieści.

Każdego ranka budziła się z myślą o kolejnym rozdziale i nowych przygodach, które czekały na nią do spisania. Ta nieustająca potrzeba kreowania i dzielenia się swoimi myślami była jak pulsujący rytm jej życia, który nie pozwalał jej zatracić się w codzienności.

Asia wiedziała, że pisanie to nie tylko zdolność, ale również wybór. Wybór bycia wierną sobie, swoim przekonaniom, swojej wewnętrznej mocy. I choć droga pisarza była czasem trudna i pełna wyzwań, szła nią z oddaniem i determinacją, wierząc, że każde słowo, które napisała, miało swoje miejsce i znaczenie w tym wielkim literackim kręgu życia.

– Cześć, jak tam w pracy? – zapytała Asia Łukasza z samego rana.

– Hej. Zapiernicz. Popołudnia są najbardziej hardcorowe – odpowiedział zrezygnowany Łukasz. – A ty co porabiasz?

– Oglądam „Przyjaciół” – odpowiedziała. Lubiła ten serial, był ponadczasowy. Pierwszy raz oglądała go jako dziecko z kuzynem Piotrkim, kiedy jeździła do drugiej babci na wakacje. Mieszkała wtedy głównie u swojego taty chrzestnego, wujka Andrzeja. Piotrek był o rok młodszy, ale mieli ze sobą dobry kontakt. Jego rodzice wypożyczali im filmy na video lub nagrywali coś z telewizji, żeby nie włączyli się po mieście przez cały dzień, kiedy ich nie było.

– Mam już całego audiobooka. Wysłałam do wydawnictwa – powiedziała ucieszona Asia. – Jutro wysłałam umowę. Jak zostanie wydany, trzeba to opisać!

– Gratuluję! To kolejny powód do świętowania! Pierwszy zysk z książki trzeba uczcić – odpowiedział Łukasz.

– Jaki zysk?

– To nie byle co. Dobra robota. No, pierwszy hajs w sensie – wytłumaczył Łukasz.

– Nie idzie do mnie.

– Jak to nie idzie do ciebie? – zdziwił się Łukasz.

– Kasa za audiobooka idzie do Marcina. To nasz wspólny biznes, pół na pół – wyjaśniła Asia.

– A, miałem na myśli to, co pisałaś wczoraj, że dostałaś za książki – przyznał Łukasz. – Tak czy inaczej, jest co uczcić.

– Książka jest na rynku pięć lat i mam ją na osobnym koncie. Nie wydaję kasy z książek... wolę jej nie ruszać, póki co, nigdy nic nie wiadomo.

- Kwota zależy od tego, ile się sprzeda w tym okresie, tak?
- Tak. Co pół roku za papier, co trzy miesiące za ebooka i audiobooka – wytłumaczyła Asia.
- Niezły interes – stwierdził Łukasz.
- Tylko taki dodatkowy – skomentowała Asia.
- To jak oni ci przysłali teraz, to już po odliczeniu ich prowizji? Sorry, że tak drążę, ale to ciekawe. Nie chciałbym być wścibski. To w końcu twoje finanse – tłumaczył się Łukasz.
- Dokładnie moje – odpowiedziała Asia, coraz bardziej zirytowana jego wścibskością. To właśnie jej się w nim nie podobało. Dlatego postanowiła nie mówić mu o wielu rzeczach, aby nie zaczynał zadawać stu pytań. Sama nie była taka. Czuła się głupio, wypytując kogokolwiek o cokolwiek, więc tego nie robiła.
- Zmierzam do tego, że całkiem dużo ludzi musiało tę książkę już kupić. Jednak z jednego egzemplarza do ciebie na czysto jest pewnie z parę złotych – kontynuował temat.
- Dobra, nie gadajmy o tym – Asia zaczynała mieć dosyć tej rozmowy. – Chcesz wpaść? W domu jestem. Ciasta do książki piekę. Na którą do pracy? – zaproponowała.
- Na 22:00. Mogę wpaść na kawkę przed 21:00, jak będziesz w domu – odpowiedział Łukasz.
- Jestem, więc wpadnij. Spoko – potwierdziła Asia.
- Ok. To do zobaczenia – zakończył rozmowę ucieszony Łukasz.
- Do zobaczenia – pożegnała się Asia i wróciła do pieczenia ciast.

Ledwo skończyła rozmowę z Łukaszem, odezwała się Marysia:

– Cześć. Od piątku leżę z gorączką w łóżku. Zatoki i gardło. Masakra. Jutro idę do lekarza – poinformowała Marysia Asię.

– Cześć, no masakra. Ale przynajmniej odpoczniesz – odpowiedziała Asia, w duchu zadowolona. Wiedziała, że Marysia ma ciężko, bo choroba to nic przyjemnego, ale martwiła się o nią, że tyle pracuje i teraz wreszcie odpocznie po ciężkich tygodniach harówki.

– Ja jestem wykończona, od piątej nie śpię, jedenaście potraw zrobiłam – powiedziała Asia.

– Chcą dać wyższą cenę za audiobooka, bo Renata, redaktorka, mówi, że tego naprawdę dobrze się słucha. Premiera 27 czerwca. Jedziemy gdzieś to oblać, Marysienka – powiedziała szczęśliwa Asia.

– Obowiązkowo – potwierdziła Marysia.

– Fajnie – ucieszyła się Asia, że w końcu uda się jej spotkać z koleżanką. – Marcin się mega ucieszył – dodała.

Następnego dnia, wracając do domu, Asia skontaktowała się z Marysią, by spytać, co stwierdził lekarz.

– Jak się czujesz?

– Niezbyt dobrze. Mam anginę ropną. Właśnie wróciłam od lekarza i jestem mega zmęczona, muszę się przespać – odpowiedziała rozchorowana Marysia.

– To idź spać. A audiobooka trzeba jakoś oryginalnie oblać. Może ten lot balonem albo coś.

Asia zawsze chciała polecieć balonem. Ogólnie miała wiele pomysłów na różne rzeczy, które chciała zrobić. Wie-

działa jednak, że wszystko należy robić na spokojnie, powoli, z cierpliwością. Tego jej nie brakowało. Od najmłodszych lat była bardzo cierpliwa, co udowodniało jej zamiłowanie do układania puzzli o dużej liczbie elementów przez wiele godzin. Miała nawet obrazy złożone z puzzli, oprawione i powieszzone na ścianach w mieszkaniu. Planowała jeszcze ułożyć kilka, ale zaczęło jej brakować czasu.

Wieczorem odezwała się do Marysi:

– Jak się czujesz? Ja biorę znowu L4. Muszę odpocząć do końca tygodnia, z możliwością przedłużenia. Zawsze mi tak wystawiają – powiedziała Asia.

– Jeszcze nie jest dobrze, nie mogę oddychać przez nos. Kaszel mam okropny – westchnęła Marysia.

– Do kiedy masz L4? – zapytała Asia.

– L4 mam do piątku – odpowiedziała Marysia.

– To przynajmniej odpoczniesz – powiedziała z ulgą Asia.

– Raczej nie. Ciężko mi się oddycha. Mam zatkaany nos i oddycham ustami. Ale przynajmniej gorączka już mi spadła – odpowiedziała Marysia.

– To dobrze – odetchnęła z ulgą Asia.

– Dzisiaj mam wyrywanie zęba. Za chwilę Piotrek będzie mi to robił – powiedziała Asia. Nie bała się dentysty, jak większość ludzi. Jej bratowa Karolina i Piotrek mieli świetne podejście do pacjentów. Leczyli zęby niemal bezboleśnie, co sprawiło, że Asia polubiła wizyty u stomatologa. Piotrek był młodszym bratem Karoliny, bratowej Asi. Spotykała go głównie na przyjęciach organizowanych przez Karolinę. Czasami odwiedzał rodziców Asi w lesie.

- Powodzenia – skomentowała Marysia.
- Opóźnienie jest. Dobrze, że mam blisko. Już jestem, a i tak czekam. Mogłam jeszcze posiedzieć w domu. Rejestratorka powiedziała, że koło 20, a ja wciąż czekam... – relacjonowała Asia.
- Lekkie opóźnienie – stwierdziła pocieszająco Marysia.
- Jeszcze nie weszłam, ale chyba zaraz wchodzę – powiedziała Asia i w tym momencie została poproszona do gabinetu. Piotrek już drugi raz wyrywał jej zęba. Nie obawiała się, bo robił to profesjonalnie.
- Już po – poinformowała Marysię.
- I co? Lepiej? – zapytała koleżanka.
- Zobaczmy. Mnie nie bolało. Karolina mówiła, że muszę mieć wyrwaną resztkę zęba, bo zacznie mnie boleć – wyjaśniła Asia. – Masakra, nie mam już dwóch zębów... A ty jak się czujesz?
- Lepiej, nawet się ubrałam. Chociaż nadal schodzi mi z zatok.
- To fajnie. Ważne, że lepiej. Przejdzie przez weekend – pocieszała Marysię.
- Mam nadzieję.
- Jedziemy gdzieś za tydzień? Nad morze albo do Krakowa?
- Nad morze – po zastanowieniu odpowiedziała Marysia.
- Ok. W takim razie ja jutro jadę do Krakowa na weekend – zdecydowała się Asia. Nie była dotąd w Krakowie, a od jakiegoś czasu bardzo chciała pojechać, tylko ciągle brakowało czasu.

- Super – ucieszyła się Marysia.
- Wykupiłam sobie rejs statkiem i dwie wycieczki z przewodnikiem. Będę miała intensywne półtora dnia – powiedziała z zadowoleniem do koleżanki.
- Extra, będziesz miała co robić.
- No... Jutro o 4 muszę wstać – dokończyła. To nie był dla niej problem. Raczej zaliczała się do skowronków niż sów, które śpią do południa.
- O której wyjazd?
- 05:22 pociąg.
- Do Gdańska też tak jakoś jest – zastanawiała się Marysia.
- Pewnie tak. Kurde, ma padać w Krakowie jutro – powiedziała ze smutkiem Asia.

Porozmawiały jeszcze chwilę o wszystkim i o niczym, po czym pożegnały się.

Asia miała zamiar kontynuować pisanie powieści, ale przypomniała sobie, że podczas rozmowy z Marysią próbowała się z nią skontaktować Rita. Jednak Asia miała już dosyć rozmów na dziś. Postanowiła, że jutro się z nią skontaktuje, a teraz skupi się na swojej największej pasji od dzieciństwa – pisaniu kontynuacji kolejnej powieści.

Asia zanurzała się coraz głębiej w ocean literackich możliwości, poszukując nowych wyzwań i inspiracji. Jej pióro tańczyło po kartach niczym motyl, kreując historie pełne emocji, przeżyć i niezwykłych zwrotów akcji.

W miarę jak jej opowieści zyskiwały coraz szerszy kontekst literacki, Asia dostrzegała, jak wiele jeszcze mogła osią-

gnąć. Jej marzenia sięgały wysoko, a ona nie przestawała dążyć do ich realizacji z determinacją godną prawdziwego mistrza pióra.

Z każdym dziełem stawiała się coraz bardziej świadoma potęgi swojego talentu. To, co kiedyś było tylko marzeniem, stawało się rzeczywistością dzięki jej nieustającemu wysiłkowi i poświęceniu. Bycie pisarką dla Asi nie było jedynie zajęciem, ale stylem życia, sposobem wyrażania siebie i dzielenia się swoimi myślami z innymi.

Jej opowieści porывały czytelników w niesamowite podróże przez wyobraźnię, odsłaniając im światy, których istnienia nie byli w stanie sobie nawet wyobrazić. Asia stawiała się przewodnikiem w krainie fantazji, ukazując piękno, magię i potęgę słowa spisanego na kartach jej ksiąg.

I tak Asia, z każdym kolejnym dziełem, pozostawiała po sobie trwałe ślady w literackim wszechświecie, ślad pełen pasji, talentu i niezwyklej wyobraźni. Jej historia nie miała końca, a pisarstwo stanowiło dla niej nieustanną podróż, której celu nie sposób było przewidzieć, ale która dawała jej niezmierną radość i spełnienie jako artystce.

Asia zdawała sobie sprawę, że każde nowe dzieło, każdy nowy rozdział, to wyzwanie, które pozwala jej rozwijać się jako pisarce i człowiekowi. Nieustannie poszukiwała nowych tematów, nowych technik, nowych sposobów wyrażania swoich myśli i emocji.

Nie bała się eksperymentować, sięgać po nowe gatunki literackie, mieszając elementy fantasty z thrillerem, romansu

z science fiction. Jej niekończąca się ciekawość świata i ludzkiej psychiki sprawiała, że jej opowieści były zawsze głębokie, złożone i pełne nieoczekiwanych zwrotów akcji.

Sukcesy i porażki były dla niej jedynie kamieniami milowymi na drodze do doskonałości. Nieustannie doskonaliła swój warsztat pisarski, ucząc się na własnych błędach i sukcesach, dążąc do perfekcji, ale jednocześnie nie tracąc swojej oryginalności i autentyczności.

Asia wiedziała, że pisanie to nie tylko kreatywne wyrażanie siebie, ale także sposób na pozostawienie czegoś trwałego po sobie, na wzbogacenie świata o nowe idee, nowe spojrzenie, nowe emocje. Jej opowieści mogły poruszyć serca czytelników, pobudzić ich wyobraźnię, skłonić do refleksji nad sensem życia i ludzką egzystencją.

I tak Asia kontynuowała swoją literacką podróż, w pełni świadoma swojej roli jako pisarki, jako kreatorka światów słów i obrazów, jako mistrzyni pióra, której opowieści mogły zawsze zainspirować, wzruszyć i zachwycić. Ta podróż była dla niej nie tylko pasją, ale także sposobem na życie, który nadawał sens i głębię każdemu kolejnemu dniu spędzonemu na tworzeniu literatury.

ROZDZIAŁ 6

WSTĘP 5

ROZDZIAŁ 1 7

– Cześć. Jak tam? – przywitała się Asia z Ritą. Wiedziała,

ROZDZIAŁ 2 32

że Rita zaczyna dziś nową pracę i miała jechać po samochód

ROZDZIAŁ 3 39

do Warszawy.

ROZDZIAŁ 4 62

ROZDZIAŁ 5 78

ROZDZIAŁ 6 93

ROZDZIAŁ 7 109

ROZDZIAŁ 8 130

ROZDZIAŁ 9 141

Rita, którą Asia uważała za prześliczną i mogłaby zrobić karierę jako modelka wysłała jej swoje zdjęcie.

– Piękna jak zawsze – skomplementowała ją Asia.

– Dziękuję. A dziś w ogóle nie spałam – westchnęła Rita.

– No widzisz.

– A ty w pracy? – zapytała Rita.

– Nie, jeszcze w domu. Jutro do pracy.

– Tutaj deszcz pada.

– U nas nie pada – poinformowała Asia, zabierając się za gotowanie. – Robię pizzę z ratatouille posypaną serem pleśniowym. Warzywa są wcześniej podsmażone – dokończyła.

– Pycha.

– Łukasz chyba znowu przyjdzie. Chociaż, jak tak myślę, wolałabym, żeby nie przychodził, bo często je na mój koszt – stwierdziła Asia.

Łukasz chętnie przyjmował zaproszenia na obiad, ale sam nigdy nic nie przynosił. Chyba że go o to poprosiła.

Z jednej strony Asia nie miała nic przeciwko temu, bo robiła to bezinteresownie, ale Łukasz zaczynał jej coraz bardziej przeszkadzać.

– Nic nie przynosi?

– Nie, nic. Jeśli przyjdzie, dam mu tylko jeden kawałek.

– Dobrze gotujesz, więc mu smakuje – powiedziała Rita. –

Nic a nic? – spytała z niedowierzaniem.

– Nic – odpowiedziała Asia.

– Z pustymi rękami?

– Tak, dokładnie.

– Co za koleś – powiedziała z niedowierzaniem Rita.

– Tragedia – przyznała Asia.

– No. Chociaż mógłby wino postawić albo coś.

– Kupi, jeśli go poproszę.

– To zrób mu listę zakupów – powiedziała ze śmiechem Rita.

– Zrobiłam i oddałam pieniądze w sobotę – odpowiedziała Asia.

– Aha. No, jeśli była duża, to spoko – stwierdziła Rita.

– Ale powoli zaczynam mieć tego dosyć. Tak sobie myślę – powiedziała po głębszym zastanowieniu Asia.

– Jak przyłazi na żarcie i nic nie kupuje, to niech spada.

– Dokładnie. Dlatego jeśli przyjdzie, dostanie tylko jeden kawałek – skomentowała Asia.

– I wodę do picia – zaczęła się śmiać Rita.

– Nawet naczyń nie pozmywa po sobie, a mógłby... Ten Mariusz, co mi dał kradzione kolczyki, też nic nie przynosił i nie sprzątał po sobie, ale zerwałam z nim kontakt.

– To dobrze.

Mariusz był kolegą Asi ze studiów. Interesował się filmem i pisał scenariusze, ale żaden z nich jeszcze nie został przyjęty. Był wysoki i szczupły, za szczupły. Zjadał ogromne ilości, co Asia podziwiała. Nieraz mówił, że gotuje lepiej niż Magda Gessler, której potrawy miał okazję próbować.

Na urodziny dał Asi kolczyki, ale nie były one kupione w sklepie. Jeden był innego rodzaju niż drugi. Kiedy zapytała, skąd je ma, nie odpowiedział. Coś w jej intuicji podpowiadało, że powinna zerwać z nim kontakt, więc tak zrobiła.

– Faceci... Porażka – powiedziała Rita.

– No masakra – przyznała Asia.

– Nie wiem, który gorszy... Łukasz jest w miarę, bo nie kasuje mnie za benzynę, jak gdzieś jedziemy. Tylko to są bliskie wypadki – stwierdziła Asia.

– To chociaż tyle – odetchnęła z ulgą Rita.

– No, jeśli przyjdzie, dostanie tylko jeden mały kawałek pizzy. Marcin, od audiobooka, sam z siebie nie kupi mi magnesu. Zawsze muszę mu przypominać, jak gdzieś wyjeżdża. Ale przynajmniej nie kradnie jak Mariusz – dodała Asia.

– No, Mariusz to w ogóle masakra.

– No tragedia. Oby Łukasz dziś nie przyszedł. Powiem mu chyba wprost, że za często je na mój koszt – stwierdziła Asia.

– I dobrze. Niech wie, skoro jest niedomyślny – pochwaliła ją Rita.

– Nie mówiłam ci wcześniej, ale Mariusz okazał się jeszcze bardziej tragiczny. Wpychał mi język do gardła. Mamy takie

zdjęcia. Nie pokazywałam ci? On mi wciska język, a ja mam tylko uchylone usta i wygląda, jakbyśmy się całowali.

– No coś było.

– Kretyn...

– No... Ja już w taksówce w stolicy – zdała relację Rita.

– Super. Ja już wstawiłam pizzę – odpowiedziała Asia.

– Ten złodziej nie chce mi oddać pojemnika, w którym ostatnim razem dałam mu pierogi na wynos. Powiedziałam, żeby wysłał pocztą, a on na to, że stać mnie i mogę sobie kupić nowe. To nowy pojemnik, który trzyma ciepło. A jak nazwałam go złodziejem, to mi powiedział, żebym zmieniła leki – zakończyła Asia.

– Że co? Co za kretyn... Złodziej jeden – skomentowała zszokowana Rita.

– Łukasz powiedział, że mam go podać na policję – mówiła Asia.

– No możesz... Co za typ – kontynuowała Rita.

– Złodziej pier... – Asia nie wytrzymała już.

– No masakra – powiedziała zszokowana Rita.

– Łukasz przyjdzie. Powiedziałam, żeby kupił dwa Tymbarki jabłkowo-miętowe.

– Nie oddawaj mu tylko kasy – doradzała Rita.

– Nie oddam. Jeszcze mu powiedziałam, żeby mi kupił ze dwie czekolady Goplany. A jak w pracy? – zapytała Asia.

– Zaraz odbieram auto. Non stop szkolenia. Fajnie – odpowiedziała zadowolona z nowej pracy Rita.

– To spoko. Łukasz zaraz będzie.

– Ja wracam. Ledwo żyję – powiedziała zmęczonym głosem Rita.

– No, domyślam się – skomentowała Asia. – Obyś dojechała szybko do domu i trochę odpoczęła. Daj znać, jak dojedziesz – dokończyła.

– Ok, ruszam – poinformowała Rita.

Kiedy Asia chciała wejść na swojego bloga, zaczęły do niej wracać wspomnienia związane z początkiem znajomości z Kamilem.

„– Chyba interesujesz się jedzeniem. Coś robisz w tym kierunku zawodowo? – spytał Kamil.

– Muszę sobie zrobić jakiś dzień, żeby spokojnie nadrobić seriale na Apple TV – odpowiedziała Asia.

– Dietetyk, kucharz? – dopytywał ciekawy.

– Nie zawodowo. Jestem dietetykiem, może kiedyś otworzę gabinet – myślała Asia.

– To spoko.

– Ale trochę odwlekam to w czasie, bo mam inne zainteresowania.

– Też prawda, a jak lubisz, to tym bardziej.

– Dodatkowo piszę książki, czasami. Już kilka napisałam – powiedziała Asia.

– Brawo... U mnie w transporcie ciągle coś się dzieje i nie jest tak spokojnie. Pracuję jako spedytör import-export międzynarodowy.

– O, fajnie – odpowiedziała Asia. – Co jakiś czas przejeżdżam przez Nowy Tomysł.

- Dokąd jeździsz? – zapytał z zainteresowaniem Kamil.
 - Jak jadę do domu w lesie rodziców. Fajnie tam można wypocząć.
 - Śmieję się, bo jestem teraz akurat tutaj – w agroturystyce.
 - Cisza, spokój. No widzisz. Do moich wjeżdża się w las trochę za tą wioską, ale to niby wciąż ta wioska.
 - No proszę. Świat jest mały. To moje trasy rowerowe.
 - Fajnie.
 - Często jestem rekreacyjnie w miejscowości, w której mieszkasz na co dzień. Teraz planuję na spinning do fabryki formy – pochwalił się Kamil.
 - Super – ucieszyła się Asia. Była jak najbardziej za aktywnością fizyczną.
 - W grupie fajnie, nowi ludzie zawsze.
 - No fajnie, fajnie.
 - Potem jakieś zakupy albo znajomych odwiedzę.
 - Ja jak już chodzę na siłkę, to na orbitreka albo szybki marsz na bieżni.
 - Oby pandemia znowu nam tego nie zabrała – powiedział zmartwiony Kamil.
 - Nie zabierze.
 - Będzie dobrze – powiedziała uśmiechając się Asia.
 - Pewnie tak. Masz rację – również uśmiechnął się Kamil.”
- Nastał wieczór i mimo że Asia nie przepadała za alkoholem, miała ochotę na czerwone wino. Miała jeszcze kilka butelek z imienin.

- Piwko pijesz? – spytał Kamil.
- Czerwone winko – odpowiedziała Asia.
- Ja piwo. Jak już, to Fortuna w knajpie Dejawi. Winko też spoko – mówił Kamil.
- Chyba kiedyś byłam w Dejawi – zaczęła się zastanawiać Asia. – Nie pamiętam już – kontynuowała.
- Ja w czasach studenckich bywałem częściej – mówił Kamil.
- Niedaleko mnie jest fajna, kameralna knajpka. Odbывая się w niej fajne koncerty – dokończyła.
- To może kiedyś się wybierzemy? – zaproponował Kamil.
- Możemy... Fajni są też właściciele. Takie młode małżeństwo – kontynuowała.

Sama nie wiedziała, czy to dobry pomysł. Przecież nie miała na to czasu. Nie wiedziała jeszcze do końca, czego oczekuje od niej Kamil. W sumie nie było nic złego w pójsciu razem do knajpy, tylko sama nie wiedziała, czy tego tak naprawdę chciała. Jednak nawet jeśli chce się z kimś zacząć wyjeżdżać na wspólne jednodniowe wypady weekendowe, trzeba go najpierw poznać.

– Jaka kuchnia? – zapytał Kamil. – Może tajska? – dopytywał zaciekawiony.

– W sumie trudno określić, trochę polskiej, trochę innej, sama nie wiem. Fusion. Tajska nie, ale uwielbiam tajskie jedzenie – odpowiedziała, uśmiechając się do siebie.

– Ja też uwielbiam – przyznał Kamil. – Jakąś polecasz? – dodał.

– Tajska knajpa, o ile się nie mylę, jest dobra na Wojskowej
– zaczęła się zastanawiać Asia.

– Kiedyś była na Ratajczaka... Przynajmniej ja tam byłem –
powiedział po chwili Kamil.

– A słyszałeś o Bank Cook? – zapytała. – Ja na Ratajczaka nie
byłam – dodała.

– Nie słyszałem – odpowiedział z zainteresowaniem Kamil.

– Bank Cook chyba jest tajska. Nie jadłam, ale widziałam
menu. Wydaje się całkiem, całkiem. Bratowa mówiła, że to
tajskie i jest bardzo dobre – przypomniała sobie Asia.

– A no to muszę się wybrać – odpowiedział zaciekawiony. –
Byłem jakiś miesiąc temu w Warszawie, na Placu Konstytucji,
w rodzinnej restauracji obcokrajowców. Mega – dokończył.

– No, te rodzinne zazwyczaj bywają fajne. Ta kameralna
obok mnie też jest trochę rodzinna.

Zaczęli rozmawiać o różnych kuchniach. Asia miała kilka
swoich ulubionych, ale trudno jej było stwierdzić, którą lubi
najbardziej. Bardzo lubiła kuchnię azjatycką, ale za kuchnią
włoską czy inną europejską też przepadała. W kuchni azja-
tyckiej nie odpowiadało jej tylko mleczko kokosowe. Lubiała
również dosyć ostre jedzenie, bo przyspieszało przemianę
materii, a na tym jej zależało.

Kamil wysłał jej swoje zdjęcie. Był wysoki i miał dość duży
brzuch, a na głowie prawie zero włosów, co nie do końca odpo-
wiałało Asi. Po chwili pomyślała jednak: „A co mnie to obchodzi,
jak on wygląda – przecież nie chcę się z nim wiązać, tylko jeździć
na jednodniowe wypad”. Sama siebie chwilami nie rozumiała.

Kontynuowała rozmowę z Kamilem, ale wciąż odpływała myślami i zastanawiała się, po co to wszystko. Nagle zaczęła kipieć zupa, którą wstawiła na kuchenkę, i się ocknęła. Szybko zestawiła garnek z kuchenki. Wtedy spojrzała na telefon i zobaczyła, że Kamil cały czas pisze:

– Na szybko to biorę warzywa mrożone, mix na patelnię, z tym mleczkiem, na koniec kurczak i gotowe. Wiem, proste, może powinienem jeszcze popracować nad przyprawami. Moja kuchnia jest prosta, ale nikt głodny nie będzie – mówił Kamil.

– No i super – Asia nie wiedziała, co powiedzieć, bo była myślami oderwana od tematu. – Ja ogólnie jestem przepalona, bo jem dużo na ostro – dodała, nie wiedząc, czy Kamil podtrzyma temat.

– Lubię też ostre potrawy – odpowiedział Kamil.

– Dwa lata temu byłam w Ghanie u znajomych i przywiozłam kilka fajnych przepisów na zupy – kontynuowała Asia.

– Papryka chili i oliwa z chili muszą być w domu... jala-peño – mówił z kolei dalej Kamil.

– Papryczki habanero żółte są mega ostre – wtrąciła Asia.

– Habanero nie pamiętam, czy jadłem – zaczął zastanawiać się Kamil.

– W Auchan tylko widziałam... Są naprawdę mega ostre. Żółte są ostrzejsze od czerwonych – dokończyła Asia.

– A zmieniając temat na coś innego... Wiem, że pizza to banał, ale czasami też ją robię, a składniki to już fantazja. Można te składniki ostre do pizzy użyć.

– Tak, to można ze wszystkim. Ja ostatnio robiłam serową – zgodziła się z nim Asia.

– Brakuje tylko pieca na 500°C. Ta z domowego piekarnika zawsze taka domowa – mówił Kamil.

– No dokładnie. Może nie zabrzmi to dobrze, ale ja lubię pizzę z cebulką i gotowaną włoszczyzną. Jest mega, chociaż niektórym może się wydać okropna – stwierdziła Asia.

– Chętnie bym spróbował. Aż tak nie eksperymentowałem – powiedział zaniepokojony Kamil.

– Może kiedyś spróbujesz – zaśmiała się do siebie Asia.

– A wracając do tematu filmu... Narobiłaś mi smaku. Pojadę i to natychmiast, ale nie dziś – postanowił. – Chyba pieszysz też z innymi facetami...

– Nieee – odpowiedziała Asia, a po chwili pomyślała: „A nawet jeśli, to nie jego sprawa, tylko moja”. Powoli miała dosyć tej całej gadki, bo zabierała jej sporo czasu, a przecież musiała zająć się pisanie książki. Tak właśnie myślała, że jeśli zacznie gadać z facetami, będzie to zabierało mnóstwo czasu i zaniedba coś, na czym naprawdę jej zależy.

– Zaczepiam tylko. Lubisz to? – spytał Kamil.

Asia nie wiedziała, co ma mu odpowiedzieć. Nie chciała go urazić, a jeśli miała być szczerą, to nie spodobał jej się ten tekst.

Po południu Asia wzięła się za robienie sernika dla bratowej Magdy, ponieważ Magda bardzo lubiła sernik przyrządzony przez nią. Asia przeważnie pytała Magdę, czy czegoś nie zrobić do jedzenia, żeby ją trochę odciążyć i miała mniej

roboty. Nie był to dla niej problem, bo gotowanie było dla niej taką samą przyjemnością jak pisanie książek i chętnie pomagała bratowej. Tym razem jednak nie była zadowolona ze swojego wypieku. Napisała do Magdy:

– Magda, masa sernikowa wyszła mi jakaś gorzkawa. Ma-sakra, okropny będzie ten sernik – stwierdziła z przykrością. Po chwili jednak spróbowała kawałek i ku jej zaskoczeniu sernik nie był gorzki. Szybko dodała: – Nie jest gorzki – ucieszyła się.

– To super! – ucieszyła się bratowa.

Mimo wszystko Asia wciąż miała wątpliwości.

– Chyba że wzięłam taki kawałek, który nie był gorzki, a to dopiero przejdzie... Wezmę do babci kawałek wieczorem i jeszcze raz spróbujemy...

Asia przypomniała jeszcze Magdzie, że mają jechać do lasu do rodziców jutro na śniadanie. Asia, jak również Magda z Jackiem i z dziećmi, jak już jechali do rodziców do lasu, zostawali tam cały weekend. Można by było siedzieć tam cały czas, gdyby nie konieczność chodzenia do pracy. Chociaż mama Asi na to znalazła rozwiązanie, i to nie był dla niej problem. Jeden dzień w tygodniu pracowała w gabinecie w miejscowości niedaleko domku i jeździła tam tego dnia z samego rana, spędzając tam cały dzień przed pracą.

– Magda, wiecie, że macie być wcześniej na śniadaniu, tak? – przypomniała bratowej.

– Tak, jutro wyjedziemy około 9:30 – odpowiedziała twierdząco Magda.

– Czyli dzisiaj jednak nie będziecie jechać, nad czym zastanawiałaś się wcześniej? – zapytała bratową.

– My jedziemy jutro. Ja dopiero teraz skończyłam quiche i jeszcze muszę się pakować... – zaczęła tłumaczyć się Magda.

Asia nie chciała, żeby się tłumaczyła. Po co... Przecież każdy zawsze może zmienić zdanie. Nie trzeba kurczowo trzymać się pierwotnego. Zawsze może się zdarzyć coś, co doprowadzi kogoś do zmiany zdania z konieczności.

Następnego dnia Asia zebrała się wcześniej rano i zaczęła szykować do wyjazdu do lasu. Była piękna pogoda. Słońce świeciło, a niebo było bezchmurne. Pogoda idealna na pobyt za miastem. Domek w lesie był oddalony o 70 km. Dojazd tam autostradą zajmował około godziny, więc tragedii nie było. Po przyjeździe do rodziców Asia przeszła się na spacer do lasu. Panowała cisza. Było przepięknie. Ptaki śpiewały, a dzięcioł stukał w drzewo. Zapach, który unosił się w lesie, też był cudowny, ale Asia nie potrafiła określić, co czuje.

Po powrocie z lasu usiedli wszyscy do śniadania. Po południu przyjechali jeszcze teściowie Tomka. Asia tak spędziła cały weekend, a w niedzielę po południu z żalem wróciła do domu.

Wieczorem odezwała się jeszcze do niej Magda z prośbą, aby napisała jej przepis na ciasteczka, które tak często robi do rodziców.

Przepis na ciasteczka z ucieranego ciasta:

Składniki:

- 2 i 1/2 szklanki mąki
- Szczypta soli
- Szczypta sody
- 200 g miękkiego masła
- 3/4 szklanki cukru
- Opakowanie cukru wanilinowego lub 2 łyżki domowego cukru waniliowego
- 2 jajka

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy sól, sodę i mieszamy. W drugim naczyniu ucieramy masło z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę, a następnie dodajemy jajka. Łączymy zawartość obu naczyń i dokładnie mieszamy. Masa może być luźna, ale nie dodajemy więcej mąki. Ciasto chłodzimy przez godzinę w lodówce, po tym czasie nieco zgęstnieje. Po schłodzeniu dzielimy je na mniejsze porcje i wałkujemy na blacie obsypanym mąką, na grubość 0,5 cm, wycinamy dowolne kształty. Ciasteczka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 12 minut. Kiedy brzegi się zarumienią, ciasteczka są już dobre.

Po tym, jak wysłała bratowej przepis, stwierdziła, że w wolnej chwili, aby oderwać się od pisania książki, mogłaby sama je upiec.

- Jak upiekę, to ci dam – poinformowała bratową Asia.
- Dziękuję – powiedziała z wdzięcznością Magda.

– Tomek i Karolina mają dzisiaj urodziny.

– Aha! Dziękuję za przypomnienie – odpowiedziała z wdzięcznością bratowa, której często zdarzało się zapominać o urodzinach i imieninach. Natomiast Asia miała do tego doskonałą pamięć, raz jej ktoś powiedział, kiedy ma urodziny, i już to zapamiętywała. Sama nie wiedziała, czy to dobrze, czy źle. Ale czy miało to większe znaczenie? Asia stwierdziła, że nie.

– Masz te znaczki, które były w plastelinie? Mam kartkę do nich – zapytała Asia.

– Znalazłam cztery na razie. Zostawię dla ciebie. – odpowiedziała bratowa.

– Nie... nie musisz. Mam do nich katalog, żeby odebrać maskotkę, tylko potrzebne są naklejki – wytłumaczyła swoje pytanie Asia. – Będziesz tutaj jutro u Jacka w biurze? – dokończyła.

– Tak, będę.

– Nie musisz brać za dużo jedzenia, bo wujek Robert spytał się mnie, czy może na mój adres zamówić jedzenie od Tomka Uberem, bo chce się nauczyć zamawiać. Więc jak dobrze pójdzie, o 15 będzie kebab.

– Aha! Ok! – ucieszyła się bratowa Asi.

– Dam znać, jak już będzie – pożegnała się z bratową.

Z ciekawości, czy dostała jakiegoś maila, weszła na swoją skrzynkę pocztową i bardzo ucieszyła się wiadomością, którą otrzymała, i od razu skontaktowała się z Marią.

– Mam gotowego całego audiobooka. Mogę go wysłać do wydawnictwa – ucieszyła się Asia, dzieląc się nowiną z Marią.

– Pięknie! Cieszę się razem z tobą – odpowiedziała z entuzjazmem jej najlepsza przyjaciółka.

– Naprawdę się cieszę – Asia nie potrafiła ukryć swojej radości. Po miesiącach czekania na montaż przez Michała, audiobook był wreszcie gotowy do wysłania.

– Super – Maria, która doskonale zdawała sobie sprawę, jak ważne było to dla Asi, także się cieszyła.

– Jutro wyślę podpisaną umowę priorytetem. W poniedziałek ją dostanę – mówiła Asia, dodając: – Za miesiąc, dwa wejdzie na rynek.

– To szybko – zauważyła Maria, której Asia puszczała fragmenty audiobooka, podziwiając głos Marcina. – A ja właśnie farbuję włosy – poinformowała.

– Fajnie. A ja biegam do rodziców, bo chciałam wydrukować umowę do wydawnictwa, ale nie mam atramentu, a telefonu nie wzięłam – westchnęła Asia. – Jak włosy? – dodała.

– Na razie po rozjaśniaczu, ale super wyszły. Jutro farba – powiedziała zadowolona Maria.

– To fajnie – ucieszyła się Asia. – Teraz mój telefon kompletnie nie chce się ładować.

– Może weź go do naprawy – zaproponowała Maria.

– Nie opłaca się. Wolę kupić niższy model za parę stówek. Za 450 zł jest iPhone 6s... Chyba wezmę – zastanawiała się Asia.

– Nie lepiej coś nowszego? – zasugerowała koleżanka.

– Nie, za drogie. Mam za dużo innych wydatków. Wezmę tego 6s, bo mój już kompletnie się nie ładuje – zdecydowała Asia.

– A teraz masz iPhona 7, tak? – spytała Maria, niepewna, czy dobrze pamięta.

– Tak – potwierdziła Asia.

Obydwie dziewczyny nie przywiązywały wagi do nowoczesnych telefonów. Ważne było, aby działał choć jeden komunikator i wybrane aplikacje. Często zastanawiały się, dlaczego ludzie potrzebują tych supernowoczesnych telefonów, skoro z wielu funkcji nie korzystają. Asia była ciekawa, czy ktoś z jej otoczenia zadał sobie pytanie: „Po co mi taki drogi telefon?” Po chwili pomyślała: „To nie moja sprawa. Każdy robi, jak uważa. Może mają swoje powody...”

Zgasiła światło i poszła spać.

ROZDZIAŁ 7

Następnego dnia obudziła się bardzo wcześnie. Zaczęła od uporządkowania mieszkania, które powoli zamieniało się w artystyczny nieład. Po sprzątaniu wzięła się za robienie pizzy, na którą miała ochotę od dłuższego czasu.

Następnie usiadła przy komputerze, by dodać nowe wpisy na stronę:

„Cześć wszystkim! W ten piękny poranek zajmiemy się tematem jedzenia emocjonalnego jako problemu w stylu odżywiania. Jedzenie emocjonalne to jeden z problematycznych stylów jedzenia, który może wynikać z tzw. głodnych emocji. Silne emocje, takie jak smutek, stres, złość czy samotność, prowadzą do obfitego jedzenia, by złagodzić lub ukryć te emocje. Jedzenie staje się formą ucieczki przed negatywnymi uczuciami lub sposobem na uzyskanie chwilowej ulgi.

Jedzenie emocjonalne może prowadzić do nadmiernego spożycia żywności, której nie potrzebujemy, a nawet szkodzić naszemu zdrowiu. Może przyczyniać się do wzrostu wagi, problemów zdrowotnych i negatywnego samopoczucia. Długofalowe skutki jedzenia emocjonalnego mogą obejmować otyłość, problemy trawienne i inne konsekwencje zdrowotne.

Aby rozwiązać problem jedzenia emocjonalnego, ważne jest zrozumienie swoich głodnych emocji i nauka radzenia sobie

z nimi w sposób bardziej konstruktywny. Oto kilka strategii, które mogą pomóc:

- 1. Świadomość emocji: Zanim sięgniemy po jedzenie w odpowiedzi na silne emocje, warto zastanowić się, co tak naprawdę czujemy i dlaczego. Rozpoznanie własnych emocji może pomóc zidentyfikować prawdziwe potrzeby lub problemy.*
- 2. Znalezienie innych sposobów radzenia sobie z emocjami: Istnieje wiele zdrowszych sposobów na radzenie sobie z emocjami, takich jak medytacja, yoga, aktywność fizyczna, rozmowa z bliskimi lub terapeutą.*
- 3. Utrzymywanie zdrowych nawyków żywieniowych: Wprowadzenie regularnych, pełnowartościowych i zrównoważonych posiłków może pomóc w zredukowaniu potrzeby sięgania po jedzenie w reakcji na emocje.*
- 4. Znalezienie wsparcia: Warto porozmawiać ze specjalistą, takim jak dietetyk, terapeuta czy coach zdrowia, który pomoże zidentyfikować przyczyny i skutecznie radzić sobie z jedzeniem emocjonalnym.*

Praktykowanie samopomocy, rozwój świadomości emocji oraz poszukiwanie zdrowych strategii radzenia sobie z emocjonalnymi problemami może pomóc w kontrolowaniu jedzenia emocjonalnego i poprawie relacji ze zdrowym odżywianiem. Jeśli macie pytania, piszcie :)"

Następnie odpowiedziała na pytania dotyczące kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych:

„Cześć, czy możesz podać jakieś przepisy kuchni wegetariańskiej z innych kuchni niż polska?”

Cześć, oczywiście. Oto kilka przykładowych potraw z różnych kuchni świata:

1. *Klasyczna włoska pasta alla norma: sos pomidorowy z bakłażanem, serem ricotta i świeżą bazylią, podana z makaronem spaghetti.*
2. *Indyjskie curry z ciecierzycą i warzywami w sosie korma, podane z aromatycznym ryżem basmati i naanem.*
3. *Falafel w bułce pita z sałatą, warzywami kiszonymi, sosem tahini i hummusem, podane z pieczonymi ziemniakami.*
4. *Meksykańskie burrito z fasolą, kukurydzą, papryką, guacamole, śmietaną i kolendrą, podane z pico de gallo i chipsami nachos.*
5. *Japońska sałatka z tofu, awokado, ogórkiem, edamame, nasionami sezamu i sosem rybnym, podana z ryżem sushi.*
6. *Libańska miska buddha bowl z hummusem, sałatą, quinoa, suszonymi pomidorami, oliwkami, jajkiem na twardo i dressingiem tahini.*

Mam nadzieję, że te propozycje pomogą Ci w przygotowaniu różnorodnych i smacznych dań wegetariańskich. Pozdrawiam serdecznie, Asia.”

Odłożyła komputer i gdy nadeszła odpowiednia pora, przywitała Marię:

– Cześć ukochana koleżanko! Nie śpię od czwartej... Wzięłam się za sprzątanie, zrobiłam pizzę i pomyślałam, że jak audiobook zostanie wydany, trzeba to opić. Umowa już wysłana, dojdzie w poniedziałek – relacjonowała Asia.

– Niezłe tempo – powiedziała zdumiona Maria.

– Za pół godziny jadę farbować włosy.

– Ja właśnie mam farbę na włosach – poinformowała Maria.

– Ja też zaraz będę miała.

– Jaki koszt? – zainteresowała się Maria.

– Za 2,5 godziny 160 zł. Normalnie 220. Tylko ja do Hani idę koło ciebie, a ona daje mi zniżkę, bo od lat do niej chodzę jako stała klientka.

– Jeśli będziesz w domu o 12:30 albo około, mogę przyjść, żeby się pokazać – zaproponowała Asia.

– Raczej mnie już nie będzie w domu, ale jak będę, to napiszę – powiedziała niepewnie Maria.

– Okej.

– Tak długo, 2,5 godziny? Rozjaśnia ci najpierw? – spytała z zainteresowaniem.

– Zdjęła kolor, suszy teraz i zaraz będzie nakładać farbę. Ładny będzie, do opalenizny ładnie pasuje – Asia farbowała sobie już wcześniej na kolor sarni, więc wiedziała, jak to będzie wyglądać. Zrobiłaby to sama, ale Hania oznajmiła, że taki kolor z farb sklepowych nie wyjdzie, więc postanowiła jej zaufać jako profesjonalście.

– No, ładnie pasuje ci – pochwaliła wygląd Asi Maria.

– Podoba mi się – Asia była zadowolona z koloru, który uzyskała Hania.

– Ale ty jesteś drobna w porównaniu do swojej bratowej Magdy – powiedziała zszokowana Maria.

– To zdjęcie sprzed czterech lat – wyjaśniła Asia.

– Chudzinka...- skomentowała Maria.

– Teraz już tak nie wyglądam, mam więcej kilogramów – poprawiła ją Asia.

– Jesteś w domu? – zapytała Asia po wizycie u fryzjera.

– Tak, ale bratowa wpadła do mnie z bratem – odpowiedziała Maria.

– To lecę do domu – stwierdziła Asia.

– Ładnie wyszło mi też, ładny blond – wysłała zdjęcie Asi, by oceniła.

– Tak, ładnie – potwierdziła Asia.

– To super.

Asia czasami zastanawiała się, po co Marii potwierdzenie od innych. Czy Maria robi to dla siebie, jak Asia, czy może żeby podobać się ludziom, jak jej bratowa Karolina? To nie była jej sprawa, po co Maria to robi. Każdy robi po swojemu, jak uważa. Jej zdaniem niektórzy popełniali błąd, ale zdawała sobie sprawę, że mają swoje powody, swoje poglądy.

Westchnęła i, jak każdego dnia, wzięła się za pisanie powieści.

Asia nieustannie posuwała się naprzód, przemierzając literackie ścieżki z determinacją i pasją godną prawdziwego artysty. Jej pióro było jak magiczna różdżka, tworząc światy

i postaci, które nadawały głębię i piękno jej literackiej rzeczywistości.

Przez trudy i sukcesy, przez chwile zwątpienia i radości, Asia trwała jak skała, nieugięta pod naporem niesprzyjających warunków. Jej determinacja i wiara we własne możliwości sprawiały, że była w stanie pokonywać wszelkie przeszkody.

Jej opowieści stawały się coraz bardziej złożone, poruszające i przesiąknięte emocjami oraz mądrością życiową. Asia stała się nie tylko pisarką, ale także mentorką, której słowa mogły dotknąć serc czytelników, prowadząc ich przez labirynty ludzkiej duszy i codziennych zmagañ.

I tak Asia, z każdym nowym dziełem, zdaniem i słowem, tworzyła nić, która spletała się z niepodważalną mocą literatury, kształtując światy i odciskając swoje piętno na kartach historii. Jej talent i pasja były nie do podważenia, a jej praca była hołdem oddawanym sztuce słowa.

Asia wiedziała, że jej podróż jako pisarki nie ma końca, że zawsze będzie dążyć do doskonałości, do pogłębienia swojego warsztatu, do dotarcia do najgłębszych zakamarków ludzkiego serca i umysłu. Jej pióro pozostawało narzędziem, które nigdy nie straciło swojego magicznego blasku, zawsze gotowe rozświetlić mrok niewypowiedzianych tajemnic i fantazji.

Asia miała szczęście spotkać jednego z najbardziej inspirujących mentorów w swojej literackiej podróży. Był to doświadczony pisarz o bogatej wiedzy i wszechstronnym doświadczeniu, który dzielił się z nią swoimi radami, wska-

zówkami i mądrością zdobytą na drodze własnych literackich wyzwań i sukcesów.

Mentor ten nie tylko pomagał jej w doskonaleniu jej warsztatu pisarskiego, ale także udzielał jej wsparcia emocjonalnego i motywacyjnego w trudnych momentach. Jego obecność i wsparcie sprawiły, że Asia nieustannie rozwijała się jako pisarka, zdobywając pewność siebie i wiarę we własne możliwości.

Dzięki mentorowi odkryła nowe techniki pisarskie, zyskała nowe spojrzenie na proces twórczy i umiejętność sięgania po głębsze warstwy swojej wyobraźni i emocji. Jego doświadczenie i mądrość były dla niej cennym skarbem, który stale poszerzał horyzonty jej literackiej ścieżki.

Dzięki inspirującemu mentorowi Asia nie tylko stała się lepszą pisarką, ale także odnalazła w sobie nowe pokłady kreatywności, pasji i determinacji. Jego obecność była jak gwiazda przewodnia na niebie jej literackiej podróży, nieustannie ją prowadząca i oświetlająca drogę ku nowym literackim horyzontom.

– Jak tam w pracy? – zapytała Asia.

– Spoko, chociaż trochę chce mi się spać – odpowiedział zaspany Łukasz.

– A mi wcale. Oglądam trzecią część „Zmierzchu” – odparła Asia.

– Możesz przyjść i mnie zastąpić – zażartował Łukasz.

– Spoko – zaśmiała się Asia. Nie do końca wiedziała, gdzie Łukasz pracuje. Może w jakiejś firmie czy fabryce produku-

jącej opakowania? Trudno jej było to zapamiętać. Wiedziała tylko, że pracuje na trzy zmiany i często bierze nadgodziny w soboty. Teraz miał nocną zmianę, dlatego nie krępowała się do niego odezwać.

– I jak tam? – zapytała o trzeciej nad ranem.

– Jakoś leci, ale spać mi się chce cały czas. „Zmierzch” obejrzałaś? – spytał zaciekawiony.

– Tak, ale musiałam wykupić licencję na muzykę i straciłam sporo pieniędzy. Ale przynajmniej teraz jestem spokojna – odpowiedziała zaspana.

– Chcesz, żebym wpadł dzisiaj przed pracą? – zapytał.

– Pewnie, możesz wpaść – ucieszyła się Asia.

– To standardowo o 21 się zjawię – zadeklarował się Łukasz.

– Okej. A ja zaraz idę na wrywanie korzenia zęba, bo mi wypadł – westchnęła Asia.

– Uuu, to powodzenia – powiedział współczująco Łukasz.

– Dzięki... Może lepiej bądź o 21. Nie wiem, o której wyjdę od dentysty – powiedziała z wątpliwościami, czy zdąży być wcześniej w domu. Ostatnio było 40-minutowe opóźnienie, więc obawiała się, że tym razem może być podobnie.

– Dobra, jak coś, to daj znać – odpowiedział Łukasz, rozumiejąc sytuację.

Wieczorem, kiedy Asia wracała od Piotrka, Łukasz znów się odezwał.

– Jak tam? Może wpadnę innym razem? – spytał, nie wiedząc, czy Asia jest już po wizycie.

– Idę już. Możesz wpadać, zaraz będę w domu – odpowiedziała Asia. Piotrek i Karolina mieli rodzinny gabinet oddalony o pięć minut od jej bloku. Miała to szczęście. Rejestratorki czasem dzwoniły w ostatniej chwili, gdy pacjent wypadł z kolejki, pytając, czy mogłaby teraz od razu przyjść na wizytę. Asia zazwyczaj korzystała z wcześniejszych godzin przyjęcia, ponieważ była w domu i pracowała nad książką.

Gdy tylko wróciła do domu, zjawił się Łukasz. Oznajmił, że wpadł tylko na szybką kawę, bo dzwonili do niego, żeby był wcześniej w pracy. Nie pogadali długo, wypił kawę i poszedł. Asia nawet nie zdążyła zastanowić się, co chciała mu powiedzieć. Pomyślała, że może to i dobrze, bo ciężko było jej mówić z opatrunkiem w buzi.

Była zmęczona nieprzespaną nocą i postanowiła położyć się wcześniej spać.

Obudziła się w środku nocy i ponownie napisała do Łukasza:

– Cześć. Jak w robocie? Wpadniesz na zupę palmową i orzechową? – ponowiła zaproszenie Asia.

– Chętnie :) – odpowiedział Łukasz, przyjmując zaproszenie bez zastanowienia.

– Fajnie – odpowiedziała Asia. Sama nie była pewna czy jej odpowiedź była szczerą. Zastanawiała się, dlaczego zaprasza go tak często. Doszła do wniosku, że lubi dzielić się z innymi swoimi potrawami. Może dlatego postanowiła wydać książkę kucharską z rodzinnymi przepisami. Dzieliła się z innymi tym, co miała, co dawało jej szczęście.

– Znowu nie mogę spać... Chyba zacznę pisać książkę – zaczęła się poważnie zastanawiać, czy nie wykorzystać kolejnej bezsennej nocy na pisanie.

– A mi znowu się chce spać. Jutro idziesz za mnie do pracy, a ja się za ciebie wyśpię – zażartował Łukasz.

– Spoko – zaśmiała się Asia. – Wreszcie zmywarka przestała się czyścić. Włożyłam naczynia, ciekawe, czy teraz domyje – dokończyła.

Ostatnio miała problem ze zmywarką, która przestała domywać naczynia. Czasem działała, czasem nie. Może to przez jej wiek, a Asia jeszcze jej nie czyściła. Nie dlatego, że jej się nie chciało, po prostu nie wiedziała, jak się za to zabrać. Raz wyświetlił jej się filmik na Instagramie i go zapisała, ale nawet nie wiedziała, gdzie go szukać, bo nie korzysta z Instagrama na co dzień. Musiała się w końcu za to zabrać.

– No ciekawe – odpowiedział kolega.

– Nie domyło wszystkiego, ale wstawiłam na krótko. Teraz to, co się nie domyło, zostawiłam i dołożyłam inne naczynia – postanowiła wypróbować nową metodę.

– Może tak już musi być. A wcześniej domywało takie zabrudzenia? – spytał.

– Tak, wszystko do totalnej czystości – potwierdziła Asia i dodała: – Teraz wstawiłam na 2,5 godziny. Zobaczymy – dokończyła, nagle czując się senna. Pożegnała się z Łukaszem, życząc mu udanej, nie za ciężkiej pracy i szczęśliwa zasnęła.

Następnego dnia znów obudziła się wczesnym rankiem. Nie była z tego zadowolona. Z jednej strony cieszyła się, bo

dzień będzie długi i nic z niego nie straci. Z drugiej strony obawiała się, że zmęczenie z powodu krótkiego snu w ostatnich kilku nocach może ją szybko dopaść. Leżąc w łóżku, przypomniała sobie, że włączyła w nocy zmywarkę, by zobaczyć, czy domyje naczynia. Z ciekawości wstała i poszła sprawdzić. Nie była do końca zadowolona z wyników. Wiedziała, że Łukasz jeszcze pracuje, więc postanowiła się do niego odezwać:

– Dużo umyło, ale słoików nie domyło – poinformowała Łukasza Asia. – Jakie masz plany przed pracą? Jeśli chcesz, to wpadaj – po raz kolejny zaprosiła go przed rozpoczęciem jego zmiany.

– Nie mam planów. Wpadnę z chęcią. Wyjdę koło 20 – odpowiedział, tym razem zapowiadając się godzinę wcześniej.

– Okej – Asia przyjęła to do wiadomości jako standard, zakładając, że Łukasz ma ku temu powód. Nie widziała sensu w analizowaniu czyjegoś zachowania. Nad swoim – tak, ale nie nad cudzym.

– Kurde, jutro ma padać w Krakowie – zauważyła po chwili.

– Łeee, może tylko przelotnie – pocieszał ją Łukasz(...)

Następnego dnia Asia wstała wcześniej rano i pojechała pociągiem do Krakowa. Kiedy dotarła, lało jak z cebra. Zapowiadali w radiu, że deszcz będzie padać przez cały dzień. Temperatura wynosiła 19 stopni, więc zimno nie było. Poszła na rynek do muzeum podziemnego, odsłuchiwała hejnału i wybrała się na rejs statkiem po Wiśle. Patrząc z daleka na Wawel, widziała tłumy ludzi, więc uznała, że podczas tego

dwudniowego pobytu nie uda jej się go zwiedzić. Po rejsie wróciła do hotelu, który był blisko centrum, i miała szczęście, bo na dworze nagle ponownie zaczęło lać jak z cebra. Po pół godzinie przestało. Następny dzień zapowiadał się pięknie – od rana świeciło słońce i było ciepło. Asia miała wykupioną wycieczkę po dzielnicy żydowskiej, która kończyła się niecałą godzinę przed odjazdem jej pociągu do domu. Wycieczka zaczęła się punktualnie, ale się przeciągnęła, więc Asia musiała zrezygnować z dalszego udziału i ruszyła na dworzec.

– Już w pociągu – skontaktowała się z Marysią. – Jadę nowoczesnym pociągiem. Wycieczka ogólnie fajna, tylko mam wrażenie, że przewodniczka pokazywała za dużo drobiazgów, ale może się mylę... Więcej nie pojedę do Krakowa pociągiem, dłuży się i dłuży... Za półtorej godziny będę na miejscu – dokończyła.

– Długo się jedzie – stwierdziła Marysia.

– No, tym akurat 6 godzin... To już wolę jechać samochodem, zostawić go na jakiejś stacji pod Krakowem albo na obrzeżach miasta i wziąć Ubera do centrum – kontynuowała zniecierpliwiona. – Pociąg ma już 35 minut opóźnienia, a zaraz pewnie więcej... – dodała.

Po niecałej godzinie dodatkowej jazdy Asia dotarła do swojej rodzinnej miejscowości i szybko przesiadła się na tramwaj. Nie musiała długo czekać, bo akurat podjechał na przystanek.

– Pół dnia w pociągu... Nigdy więcej – powiedziała do Marysi.

– Bardzo długo... Męczące – stwierdziła Marysia.

Asia po 20 minutach dotarła do domu i padnięta położyła się spać.

Następnego dnia wczesnym rankiem odezwała się do Marysi, która wstaje równie wcześnie jak ona.

– Cześć. Jedziemy nad morze teraz w sobotę? – przywitała koleżankę, planując już kolejną podróż.

– Tak – potwierdziła Marysia.

– Super – ucieszyła się Asia, że w końcu spotka się z koleżanką.

– Ja ciągle na L4 do piątku – poinformowała ją schorowana Marysia.

– Jeszcze? – spytała trochę zdziwiona i zmartwiona Asia.

– Tak... Dopiero dzisiaj pierwszy dzień bez temperatury... I drugi antybiotyk – kontynuowała koleżanka.

– Aha, przynajmniej wypoczniesz... – w duchu cieszyła się z tego Asia.

– W nocy chyba coś się z łydką stało – zastanawiała się Marysia.

– Tzn co? – spytała koleżankę Asia.

– Chyba za szybko wstałam i źle postawiłam stopę – odpowiedziała.

– Ale opuchła ci czy co? – dopytywała zmartwiona Asia.

– Nie mogę ruszyć... Opuchło i taka gula wyszła.

– O kurczę... – powiedziała coraz bardziej zmartwiona stanem dobrej koleżanki Asia.

– Napisałam już do fizjoterapeuty, żeby przyszedł zobaczyć – mówiła Marysia.

– To dobrze, może coś pomoże. To nici znad morza...
Chyba co? – spytała Marysię.

– Nic mi nawet nie mów... Jestem załamana – powiedziała smutnym głosem.

– No, nie dziwię się. Przełożymy na inny termin – pocieszała ją Asia i kontynuowała: – Wpadnę do ciebie w sobotę, jeśli chcesz – dokończyła.

– Super – ucieszyła się jej koleżanka.

– Jakoś o 16 albo 16:30... jakoś tak... – powiedziała nie do końca pewna Asia.

– Okej – potwierdziła jej koleżanka.

Asia rozmawiała z Marysią będąc w pracy. Cieszyła się z nowej pracy, bo poprzedniej nie znosiła. Pod koniec liczyła dni do zakończenia umowy.

Asia podziwiała osoby, które pracowały tam latami. Cóż, pewnie się w niej czują – pomyślała. Ona się w niej nie czuła. To było kompletnie nie dla niej. Na szczęście oferta nowej pracy przyszła w samą porę. Nie wiedziała, co tam będzie robić, ale była nastawiona pozytywnie. Wychodziła z założenia, że grunt to myśleć pozytywnie mimo przeciwności losu.

– Koniec – odezwała się po chwili do Marysi i kontynuowała: – Jak tam noga?

– Leżę... Opuchlizna jest, ale siniaka nie ma...

– To lepiej – odetchnęła Asia.

– Fizjoterapeutka była. Muszę jechać na prześwietlenie, trzeba wykluczyć zerwanie Achillesa – dokończyła Marysia.

– Straszne... – Asia zaczęła być przerażona.

– No, mega... – zgodziła się Marysia.

Gdy Asia dotarła po pracy do domu, zabrała się za kontynuowanie przyrządzania potraw do swojej książki. Tym razem przygotowywała zapiekanki. Późno w nocy odezwała się Marysia:

– Byłam w szpitalu. Mam nogę w gipsie – powiedziała jej koleżanka.

– Dlaczego? Co się okazało? – pytała zmartwiona Asia.

– Zerwany Achilles – odpowiedziała załamana Marysia.

– O matko – skomentowała Asia. Bardzo przeżywała to, co działo się drugiemu człowiekowi. Wręcz czuła jego ból na sobie, jakby to dotyczyło jej. Miała tak od dzieciństwa, dlatego unikała słuchania o wypadkach, operacjach ani niczym, czego ból mogłaby psychicznie współodczuwać z innymi. Nie wiedziała, czy to dobrze, czy źle, że taka jest. Nie zastanawiała się nad tym, bo uważała, że wiele osób reaguje tak jak ona.

– Operacja – usłyszała głos Marysi. W tym momencie zorientowała się, że się zamyśliła i odpłynęła gdzieś daleko w głąb siebie.

– Kiedy? – spytała Asia.

– Po południu mają dzwonić, kiedy. Na oddział mnie wezmą – zdawała dalej relację Marysia.

– Ty to masz pecha... Podobnie jak moja mama... Ty i ona... Za dużo bierzecie na siebie i potem tak jest, a to znak, że trzeba zwolnić – mówiła Asia. – Ale w sobotę chyba jeszcze będziesz, co? – dokończyła.

– Napiszę, jak zadzwonię z oddziału – odpowiedziała jej dobra koleżanka.

– Okej.

(...)

– I co? Dzwonili? – spytała po paru godzinach Asia.

– Przed chwilą... We wtorek na 8 rano operacja, we wtorek lub środę – odpowiedziała Marysia.

– To jestem w sobotę – ucieszyła się Asia, że uda jej się odwiedzić dawno niewidzianą koleżankę.

– Super – również ucieszyła się Marysia.

– Napiję się czegoś. – Asi przysłała po długim czasie chęć na alkohol. – Dobra jest whisky z ice tea z marakui – dokończyła.

– Ciekawe połączenie... Najważniejsze, że smakuje – zainteresowała się Marysia.

– No, pycha jest – przekonywała ją Asia.

– Chcesz posłuchać całego audiobooka? 5 godzin trwa – Asi zależało, żeby Marysia odsłuchiwała części i powiedziała, jak się jej tego słucha, ponieważ często słuchała książek w tej wersji i miała jakieś ogólne rozeznanie.

– Mam czas, nie mogę ruszyć się z łóżka... chętnie – odpowiedziała z zainteresowaniem.

– To jest mega duży plik... Zaraz ci wyślę na maila. Powiesz swoje zdanie – poprosiła Asia koleżankę.

– Okej – zgodziła się Marysia.

– Wysłane. Powinnaś mieć – poinformowała koleżankę i kontynuowała: – ja chyba też posłucham – dokończyła.

Gdy dotarła do domu, przypomniało jej się, że miała się skontaktować z Ritą.

– Cześć. Jak tam? Ja w robocie. Fajnie jak zawsze – przywitała Ritę Asia. Zaczęła już nową pracę w Gazowni. Podobało jej się.

– Wczoraj byłam u ukończona. Dziś szkolenia online – poinformowała ją Rita.

– A to spoko – odpowiedziała Asia.

Jej praca była dosyć spokojna. Robiła wysyłkę, pisała pisma do klientów oraz wprowadzała wnioski do systemu.

– Ja już jestem wyrobiona – odezwała się pod koniec pracy. – Za 30 minut do domu – dokończyła.

Po powrocie do domu była strasznie głodna, bo nie miała czasu jeść w pracy. Czasami tak się zdarzało, że była tak zapracowana, że mimo głodu nie jadła, bo wołała skończyć to, co miała już zaczęte. Nie lubiła przerywać pracy. Ugotowała warzywa w wywarze, który miała zamrożony, i zrobiła świąteczną ćwikłę. Miała jeszcze ugotowane w barszczu żeberka i żurek. Część zup przelała do słoików i zamroziła. Po chwili odezwała się do Rity:

– Założyłam się z kumplem o czerwone wino, że nie przeje mojej ostrej zupy... niby dał mi najostroższą papryczkę na świecie, a ja nic – powiedziała ze śmiechem, ale im dłużej o tym myślała, tym bardziej obawiała się, że go udusi zupą, więc postanowiła zerwać zakład. Poinformowała o tym Ritę.

– I dobrze – poparła ją koleżanka.

– Ja pieprzę, naprawdę jestem popieprzona. Nie dość, że choroba psychiczna, to jeszcze tragiczne lęki – westchnęła Asia.

– Czego się boisz? – spytała Rita.

– Mam lęki przed obcymi ludźmi i ruchem drogowym, ogólnie przed prowadzeniem samochodu, i to od dziecka – powiedziała Asia do Rity. – Mam je od 35 lat i przyzwyczaiałam się do nich.

– Rozumiem – odpowiedziała Rita.

Asia nie wiedziała, czy Rita naprawdę rozumie, ale czy to miało znaczenie? Każdy człowiek nosi swoje problemy, z którymi musi sobie radzić na co dzień. Każdy takie, jakie jest w stanie udźwignąć na swoich barkach.

Pojechała do sklepu spożywczego, aby kupić ostre papryczki habanero do zupy. Były dostępne tylko w jednym sklepie i Asia cieszyła się, że w ogóle są.

– Mam habanero czerwone... w ogóle nie są ostre – powiedziała zawiedziona do Rity.

– Nigdy ich nie używałam – odpowiedziała Rita.

– Nic dziwnego, są za ostre dla ciebie – skomentowała Asia.

Rita nie przepadała za ostrym jedzeniem. Wołała polską tradycyjną kuchnię. Miała małe dzieci, które ostrego nie jadły, a jej mąż też nie przepadał. Asia, po pobycie w Ghanie, gdzie przez dwa tygodnie jadła przeraźliwie ostre potrawy, była już na nie odporna.

– No właśnie – zgodziła się Rita.

– Ciekawe, czy to przejdzie... lekko ostro – zastanawiała się Asia, próbując trochę na łyżeczce. – Zobaczę jutro rano, jak smak się rozwinie. Ogólnie wyszła przepyszna, najadłam się jej – dodała.

– To fajnie. Jutro jadę do Wrocławia – powiedziała zmęczona Rita.

– To spoko, daleko nie masz – skomentowała Asia i dodała zmartwiona: – Zaczęłam się martwić o mojego kolegę z pracy. Jest nowy i prawie go nie znam, ale zachowuje się tak, jak ja, gdy zaczynałam chorować. Nosi jedzenie w workach, bo sądzi, że ktoś go podtruwa w pracy. Wszyscy mają go w nosie, mówią, że powinien się ogarnąć, bo jest dorosły, a ja mam mega doła z jego powodu. Strasznie się o niego boję i martwię, bo wiem, przez co przechodzi... nie mogę się na niczym skupić – żaliła się koleżance.

Asia martwiła się o Krzyska. Był zupełnie inny niż na początku. Zagadywał, rozmawiał, a teraz zmiana o 180 stopni. Rzucił palenie, co akurat było dobre. Rozmawiała o nim z Przemkiem z pracy, który był blisko z Krzyskiem, ale i jemu nic nie powiedział. Krążyły plotki, że jest chory, ale nikt nie wiedział na co. Wszystko było owiane tajemnicą. Ludzie zaczęli tracić do niego cierpliwość, a Asia coraz bardziej się martwiła, przeczuwając, co przeżywa.

– No, na pewno coś mu dolega – stwierdziła Rita.

– Bankowo – potwierdziła Asia. Była już bardzo zmęczona i postanowiła położyć się spać, bo kolejnego dnia również czekał ją bardzo wczesny poranek. – Idę spać, dobranoc – pożegnała się z koleżanką.

– Dobranoc – odpowiedziała Rita.

Następnego dnia w pracy Asia zaniósła z samego rana zupę Damianowi. Od razu spróbował.

– Damian mówi, że zasługuję na złoty medal za orzechową
– ucieszyła się Asia. – Nawet szef wziął przepis, mówiąc, że mam rękę do gotowania – dodała.

– Super, bo masz – skomentowała Rita. – Ja jestem we Wrocławiu – dodała.

– I jak we Wrocławiu?

– Fajnie.

– Strasznie się boję o tego Krzyśka z pracy..., że coś sobie zrobi – wróciła do tematu.

– Może tak miało być, że na ciebie trafił, żebyś mu pomogła – powiedziała Rita.

– On do nikogo się nie odzywa. Nawet do kierownika. Ludzie w pracy już go skreślili i mówią, że każdy ma swoje problemy, i nie powinnam się o niego tak martwić...

– Nie zbawisz całego świata. Nie możesz żyć problemami innych. Na siłę też nie można mu pomóc – mówiła Rita.

– No nie – przyznała Asia. – Damian przyniósł mi za zupę czerwone wino, choć zerwałam zakład. Powiedział, że chciał mi kupić, bo zrobiłam mega pyszną zupę. Powiedziałam Łukaszowi, że dostałam wino za zupę i mi głupio, a on na to: „Dlaczego głupio? Normalna koleżeńska uprzejmość.” Na co ja, że szkoda, że ty nie przynosisz nic, skoro przychodzisz do nas tak często na obiady. – westchnęła.

– Co za diad. Naprawdę kretyn – skomentowała Rita.

– Powiedział, że się nie zmieni, bo taki jest. Powiedziałam mu, żeby się lepiej zastanowił, co mówi – kontynuowała Asia.
– Marcin może i rzuca słowa na wiatr, ale mnie nie wykorzy-

stuje i nie żeruje na mnie tak jak Łukasz – dokończyła.

– Pewnie. To skończony głupek – zgodziła się Rita. – Dostajecie coś na święta z pracy? My z funduszu bony – dodała.

– My tylko karpiowe – poinformowała ją Asia.

– Aa, okej – odpowiedziała Rita, przypominając sobie tę informację.

ROZDZIAŁ 8

Asia rozluźniła kontakt z Łukaszem. Powiedziała, że to kończy, bo tak dłużej być nie może. Skomentował to tylko tekstem: „Skoro tak, to okej. Tylko jeśli rozluźniasz kontakt, to pamiętaj o tym. Nie jestem chłopcem, którego się odstawia, bo ktoś ma zły humor.” Nie skomentowała tego nawet. Szkoda jej było na to czasu. To nie był powód, dla którego rozluźniała kontakt. Zrobiła to, bo zrozumiała, że ją wykorzystywał i żerował na niej z dnia na dzień. „Nie mam złego humoru. Muszę przestać taka być” – pomyślała i zajęła się pracą.

Myśli znowu zaczęły jej powracać do początków znajomości z Kamilem... Chciała w końcu ją zrozumieć, dojść do jakichś wniosków i albo kontynuować, albo zakończyć.

„– Powracając... Skoro rodzice mają dom tutaj niedaleko... To pochodzisz z tych stron? – spytał z zainteresowaniem Kamil.

– Nie... tam sobie wybudowali drugi dom kilkanaście lat temu – odpowiedziała Asia.

– Rodowita poznanianka zatem? – pytał coraz bardziej ciekawy.

– Pół turkowianka, pół poznanianka - odpowiedziała mu Asia - Mój tata pochodzi z Turku –dokończyła

– Pierwsza myśl: Turcja :) Rozumiem :) – odpowiedział Kamil.

– Tak sądziłam, że tak pomyślisz...- skomentowała ze śmiechem Asia.

– Masz fajne kręcone włosy :) Mówię, ciekawe, skąd :) – zaśmiał się.

– Chyba po dziadku...- zastanawiająco odparła Asia.

– Masz jakieś rodzeństwo? – spytał zaciekawiony Kamil.

– Tak, mam dwóch starszych braci – odpowiedziała mu.

– Mega sympatycznie :) Co do mojego rodzeństwa, mam siostrę rok młodszą. Ty też rocznik ,86? – zaczęła sam z siebie mówić jej kolega.

– Ja ,85. Fajnie mieć siostrę, ale braci też odparła.

– Dorobiłem się siostrzeńca 3 lata temu, zaczyna mówić – mówił Kamil.

– Jak byłem młodszą, chciałam mieć siostrę – kontynuowała Asia. Mój starszy o rok brat ma żonę Brazylijkę i dwójkę dzieci: Ksawerego, 9 lat, i Zosię, 5 lat. Drugi o rok starszy brat ma dwie córeczki: Lilię, 5 lat i Julię, 2 – dodała.

– Brazylijkę :) Tak sobie myślę, obcokrajowcy na pewno dużo wnoszą do naszego życia: kultura, charakter, przyzwyczajenia, no i kuchnię – zaśmiał się Kamil i kontynuował: – No to teraz twoja kolej. Urodzisz mi trójkę dzieci i gra – zaśmiał się jeszcze bardziej.

Asia nie lubiła żartów tego typu od obcych facetów. Tym bardziej, że tego nie chciała, a faceci zaraz wyobrażali sobie nie wiadomo co i głupie żarty gadali. Chwilami żałowała, że weszła na portal randkowy, bo Kamil zabierał jej mnóstwo czasu, który powinna poświęcić na pisanie książki. Sama nie

wiedziała, czy chciała to dalej kontynuować. Na razie jednak postanowiła tego nie ucinać, bo była ciekawa, jak to się dalej potoczy.

– Ta Magda jest super... Ja się nawet zaczęłam uczyć portugalskiego, ale w chwili obecnej przerwałam.

– Poczekaj... Ona jest Brazylijką i mówi po portugalsku? Wydawało mi się, że tam jest esperanto, czyli bliżej hiszpański? – spytał zastanawiająco Kamil.

– Nie, w Brazylii jest portugalski, odmiana brazylijska. Ona umie polski – kontynuowała tłumacząc. – Uczyła się 3 lata i zna perfekcyjnie – dokończyła.

– Nieźle. Fajnie. Ja komunikatywnie angielski i podstawowy niemiecki.

– Ja z angielskiego się cofnęłam, bo nie używałam, więc muszę wrócić i ćwiczyć – odpowiedziała Asia.

– Mnie praca nauczyła, codziennie albo e-mail, albo telefon w języku angielskim, przez ponad 10 lat – opowiadał Kamil.

– Portugalski, pierwsza część początkującego i trochę hiszpańskiego... no i włoskiego jeszcze chciałam się zacząć uczyć...

No tak... Asia kompletnie zaniedbała naukę języków... Zaniedbała, czy najzwyczajniej już nie miała, kiedy do nich wrócić. Sama nie wiedziała. Wiedziała tylko, że chciała kontynuować naukę. Dla chcącego nic trudnego – pomyślała. Muszę w przyszłości wygospodarować trochę czasu na nie.

– No i fajnie. Super, zazdroszczę – ocknęła się Asia.

- Przydaje się.
- Z pewnością.
- Fajnie, mam kontakt z całą Europą.
- No super. Ekstra. Mega dobrze – skomentowała Asia.
- Dwa lata temu, przed pandemią, namówiłem kierowcę, żeby zabrał mnie do Szwajcarii. Wziąłem rower na pakę i objechałem jezioro Bodeńskie dookoła.
- Pięknie. Pewnie fajne widoki – rozmarzyła się Asia.
- 350 km dookoła w 3 dni przez Niemcy i Austrię – opowiadał dalej.
- Podziwiam – Asia była pełna podziwu.
- Masz Instagrama? Ja tylko do tego założyłem – spytał ją nowo poznany kolega.
- Mam, ale nic tam nie mam – odparła.
- Zobacz, tam jest ta wycieczka – polecił jej Kamil.
- Okej. Zobaczę – odpowiedziała wyrażając zgodę i zaciekawienie Asia.
- Planowałem jechać ponownie do Liechtenstein i przez Alpy dostać się do Zurychu, ale pandemia zepsuła plany – kontynuował opowieść.
- No, ta pandemia jest denerwująca.
- Na rowerze zjechałem też całe polskie wybrzeże Bałtyku. Trochę jeżdżę. Rok temu złamałem stopę i wracałem do kondycji – w końcu skończył opowiadać.
- To super, ja, jeśli chodzi o zjechanie czegokolwiek, to tylko wyspy Bornholm - odparła.
- Też to miałem w planach – wtrącił Kamil

– Ja mało jeżdżę, więc mój rower jest bardzo stary, jeszcze z czasów liceum. To mój pierwszy i jedyny górski rower – zaśmiała się Asia.

– Czyli lubisz wycieczki rowerowe? Zrozumiałem, że objechałaś Bornholm na rowerze – zapytał Kamil.

– Od czasu do czasu mogę się przejechać – stwierdziła Asia po chwili zastanowienia.

– Kupimy ci nowy – zasugerował Kamil.

– Tak, byłam na Bornholmie, ale to było lata temu.

– To chyba 150 km dookoła? – spytał.

– Chyba tak, ale nie jestem pewna – odpowiedziała Asia.

– Dla mnie to jeden dzień, ale można to podzielić na etapy – stwierdził Kamil.

– My chyba dzieliliśmy – dodała Asia, niepewna.

Kamil wysłał zdjęcie potrawy, którą właśnie przygotował.

– Coś z mojej produkcji. Lubię ciemne makarony – skomentował.

– Razowe są dobre. Przerzuciłam się na makaron konjac. Jest mega zdrowy, a w 100 g ma zaledwie 9 kcal – poinformowała go Asia.

– Gdzie mogę go kupić? – zainteresował się Kamil.

– Na przykład na Allegro.

– 9 kcal? Aż niemożliwe – nie dowierzał Kamil.

– Teraz jest azjatycki tydzień w Biedronce, więc może tam też jest. Makaron jest z rośliny konjac, poczytaj sobie. Zdrowy i bardzo sycący – kontynuowała Asia. – Świetnie się komponuje z różnymi sosami. Sam jest bez smaku, więc się nie zdziw,

ale z sosami jest naprawdę dobry, przynajmniej dla mnie.

– Dobrze, że trafiłem na ciebie – ucieszył się Kamil.

– Dlaczego dobrze? – spytała Asia z ciekawością.

– Chciałbym trochę schudnąć i zadbać o dietę, więc wiele się od ciebie nauczę. Poza tym świetnie się z tobą rozmawia.

– Może i tak... Mi z tobą też fajnie... – odpowiedziała Asia, choć sama nie była tego pewna. Obawiała się, że Kamil będzie chciał od niej czegoś więcej, czego ona nie będzie mogła mu dać.

– Jeśli chcesz zrzucić kilka kilogramów, polecam ten makaron – dodała.

– Uwielbiam makarony, zwłaszcza ciemne. Nie każdemu pasują, ale mi bardziej smakują.

– Ten też będzie okej – uspokajała go Asia.

– My tu gadu-gadu, a ty jeszcze nie w kinie? – przypomniał sobie Kamil.

– Razowy makaron jest zdrowy. A propos kina, to my idziemy na 17:00 uświadomiła kolegę.

– Uwielbiam razowy z mielonym. Sam przyznam, że nie robiłem, ale jak się uda, to u mamy zjem – przyznał.

– No i dobrze.

– Generalnie sam coś gotuję albo zamawiam. Lubię wszystko ogarnąć sam.

– To pięknie.

– Dziś mamy łosiosa z piekarnika z ryżem. Moja bratowa też super gotuje.

– Ostatnio wszystko pięknie: kurczaka, indyka, ryby. Po co ten olej, syf i zapachy – mówił Kamil zniechęcony.

- Dokładnie – przytaknęła Asia.
- Zdrowiej i czyściej.
- Kupiłam ostatnio dwustronną patelnię grillową bez-tłuszczową. Jestem mega zadowolona – dodała Asia.
- Jak może być dwustronna? – spytał zaintrygowany Kamil.
- Zamykana. Obracasz i pieczesz na drugiej stronie – wytłumaczyła.
- O takim czymś jeszcze nie słyszałem, ale widzę w Google, że coś takiego jest.
- Jest, jest.
- I bez tłuszczu, tak?
- Tak – potwierdziła Asia.
- Dzięki tobie zdobędę świat.
- Przynajmniej ja nie dodaję tłuszczu...
- Ten tłuszcz to totalna głupota, kosztuje i jest niezdrowy.
- Lubię, jak ty, z chili i czosnkiem albo ryżowy.
- Kupię tę patelnię i będę robił schabowego.
- Schabowego chyba bez tłuszczu się nie da.
- Pomyśl, że się da. Wlewasz 0,5 l piwa na patelnię i smażyysz. Bezalkoholowego, bo po co alkoholowe. Naprawdę się da. Piwo odparuje i jest mega. Sam to wymyśliłem, możesz się śmiać, ale to działa – zakończył Kamil.
- A to spoko – skomentowała Asia.
- Wpadłem na to, kiedy kolega robił marynaty na grilla z piwa, a ja stwierdziłem, że odparuję to na patelni.
- Muszę spróbować – przyznała Asia, zaintrygowana pomysłem.

– Tylko nie może ci przeszkadzać posmak piwa. Tak samo można zrobić gyros, czyli pierś z kurczaka w kawałki, przyprawy i też odparować.

– No dokładnie.

– Nie lubię, gdy musi kilka godzin stać w przyprawach. Wszystko na patelnię, jak odparuje, gotowe.

– Zaraz do kina – poinformowała go Asia, patrząc na zegarek.

– Okej, odezwij się po filmie.”

Nagle wyrwała się z zamyślenia i stwierdziła, że pora wracać do rzeczywistości. Była zmęczona, ale weszła na swojego bloga psychologiczno-dietetycznego, aby odpowiedzieć na pytania czytelników.

„Cześć. Mam pytania dotyczące jedzenia emocjonalnego:

Czy medytacja może być skutecznym narzędziem do radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym? Jeśli tak, jak często powinienem praktykować medytację, aby zauważyć pozytywne efekty w kontroli nad jedzeniem emocjonalnym?”

„Cześć :) Już odpowiadam na twoje pytania.

Medytacja może być skutecznym narzędziem do radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym. To praktyka, która pomaga zwiększyć świadomość siebie, emocji i myśli. Dzięki regularnemu praktykowaniu medytacji możemy nauczyć się reagować na emocje w bardziej zrównoważony i kontrolowany sposób, co może zmniejszyć skłonność do jedzenia emocjonalnego.

Oto kilka sposobów, w jakie medytacja może pomóc:

1. *Zwiększenie świadomości emocji: Medytacja pomaga być bardziej obecnym i świadomym naszych emocji, co pozwala lepiej zrozumieć przyczyny jedzenia emocjonalnego.*
2. *Akceptacja i radzenie sobie z trudnymi emocjami: Medytacja uczy akceptacji emocji i myśli, nawet tych trudnych i negatywnych, co pozwala radzić sobie z nimi w sposób spokojny i zrównoważony.*
3. *Kontrola nad reakcjami emocjonalnymi: Medytacja rozwija umiejętność reagowania na emocje w sposób świadomy i kontrolowany, co zmniejsza skłonność do impulsywnego jedzenia.*
4. *Redukcja stresu i poprawa samopoczucia: Medytacja redukuje poziom stresu i poprawia samopoczucie, co również może zmniejszyć chęć sięgania po jedzenie w celu złagodzenia emocji.*

Co do częstotliwości praktykowania medytacji, nie ma jednej odpowiedzi, ponieważ każdy reaguje inaczej. Zazwyczaj zaleca się regularną praktykę, najlepiej codziennie lub kilka razy w tygodniu, aby zauważyć pozytywne efekty. Warto zacząć od krótszych sesji, 10-15 minut dziennie, i stopniowo je wydłużać. Efekty mogą się różnić, więc warto eksperymentować z różnymi technikami i dostosować praktykę do własnych preferencji.

Ważne jest, aby nie oczekiwać natychmiastowych rezultatów i dać sobie czas na rozwijanie praktyki. Pozytywne efekty mogą pojawić się stopniowo.

Pozdrawiam wieczorną porą, Asia”

Było jeszcze kilka pytań dotyczących jedzenia emocjonalnego, ale Asia była bardzo zmęczona i postanowiła odpowiedzieć tylko na jedno z nich, resztę zostawiając na kolejny dzień.

„Cześć Asiu, mam takie nietypowe pytanie: kto jest szczególnie narażony na jedzenie emocjonalne?”

Asia od razu wzięła się za odpowiedź:

„Cześć,

Jedzenie emocjonalne może dotyczyć wielu osób, ale pewne grupy są bardziej narażone. Oto kilka przykładów:

- 1. Osoby doświadczające stresu: Osoby pod wpływem stresu, presji lub niepokoju mogą szukać ukojenia w jedzeniu.*
- 2. Osoby z problemami emocjonalnymi: Depresja, zaburzenia lękowe i inne problemy emocjonalne mogą prowadzić do jedzenia emocjonalnego.*
- 3. Osoby o niskiej samoocenie: Te osoby mogą używać jedzenia jako formy „nagrody” lub pocieszenia.*
- 4. Osoby z problemami z dietą: Osoby z wcześniejszymi problemami dietetycznymi mogą być bardziej podatne na jedzenie emocjonalne.*
- 5. Osoby doświadczające traumy: Mogą używać jedzenia jako mechanizmu obronnego.*

Każda osoba może być podatna na jedzenie emocjonalne z różnych powodów. Ważne jest poznanie własnych motywacji,

aby móc pracować nad kontrolą jedzenia emocjonalnego. W przypadku poważniejszych problemów warto skonsultować się z profesjonalistą.

Pozdrawiam, Asia”

Dochodziła już północ. Asia zamknęła komputer, odłożyła go na szafkę i położyła się spać. Następnego dnia musiała wstać do pracy.

ROZDZIAŁ 9

– Dzisiaj jestem jakaś głodna – powiedziała Asia do Marii po powrocie z pracy. – Odgrzewam obiad. Stwierdziłam, że dam Ksaweremu 300 zł do tego prezentu. Mam za dużo wydatków, zresztą bez przesady. Dostaje ode mnie prezent – zakończyła.

– No, jak uważasz – odpowiedziała zamyślona Maria.

– Tak, tak uważam. Dostał ode mnie już dwa drogie prezenty. Koleżanka mówi, że też by tyle dała. Mam za dużo swoich wydatków. Od innych dostanie pieniądze, a zaraz jest Dzień Dziecka i znowu prezenty – westchnęła Asia. – A zmieniając temat... 120 zł za dwie pełne siatki w Auchan na 13 potraw – dodała.

– To spoko – stwierdziła Maria.

– No, ale muszę jeszcze dokupić cztery rzeczy, więc wyjdzie około 150 zł za 13 potraw – podsumowała Asia. – Ale to też spoko.

– Tak – przytaknęła Maria.

– Jak z jedzeniem dzisiaj? – spytała Asia.

– W miarę. Ale idę do kina, więc pewno coś przekąszę – odpowiedziała Maria.

– Na co? – zainteresowała się Asia.

– „Złoto” – poinformowała ją Maria.

– A to. Ja nie chcę na to iść – dodała Asia.

– Dlaczego? Fajny film – przekonywała ją Maria.

– Widziałam zwiastun, nie zachęcił mnie – wyjaśniła Asia, przeglądając się w lustrze, przygotowana do wyjścia na przyjęcie.

– Piękny jest ten kolor włosów. Mega mi się podoba. Jestem już po makijażu i biała sukienka będzie wyglądała świetnie – pochwaliła Maria.

– Laska – zaśmiała się Asia.

– No nie wiem... ubieram tenisówki – również ze śmiechem powiedziała Asia.

– I co z tego? Fajnie – stwierdziła Maria.

– Bo założyłam wizytową sukienkę, ale cenię sobie wygodę na nogach. A to cały dzień – skomentowała Asia.

– Ale teraz tak się nosi. Trampki do sukienek – przekonywała Maria.

– Do zwykłych sukienek to owszem, ale nie do wizytowych – zaśmiała się Asia. – A, i przypomniało mi się, że mama zamówiła panią do sprzątania... Nic nie posprzątała. Brudną filiżankę zostawiła do wyschnięcia... – i teraz przypomniawszy jej drugi blog, który miał być rozrywkowy i dotyczyć ogólnej dyskusji. Był to blog z dowcipami na różne tematy oraz pytaniami od czytelników. Nie wiedziała, dlaczego akurat teraz o nim pomyślała. Stwierdziła, że wejdzie na niego po przyjęciu, żeby zobaczyć, co się tam dzieje. Nagle wyrwała ją z myślenia Maria.

– A poza tym posprzątała? – dopytywała Maria.

– Burdel – odpowiedziała Asia. – Nic. Masakra – mówiła zszokowana.

– Oczywiście, Hania powiedziała, że powinnam być bardziej odświętnie ubrana – kontynuowała. – Powiedziałam, że mam gdzieś, jak inni będą ubrani – dodała, zmieniając temat. – Ale jestem głodna, masakra. Nic dzisiaj nie jadłam... Jeszcze... – dokończyła.

– Ja bułkę owsianą z serem i sałatą – skomentowała Maria.

– A ja jestem spuchnięta. Oczywiście, zaraz kilo więcej. Zjadłam trochę nachosów – skomentowała Maria.

– To spoko. Tam nie dają dużo – pocieszyła ją Asia.

– No nie – przyznała Maria.

– Kurde... Chyba nic nie zjem, oprócz surówek... Nie będzie schabowego... A na nic innego nie mam ochoty... Łosoś jest, więc wzięłam łososia i zjadłam małe kawałki z ziemniakami gotowanymi i surówką... A jak ty z jedzeniem? – spytała koleżankę.

– Tak w miarę dobrze.

– To spoko.

– Ja wracam z przyjęcia. Telefon jest w paczkomacie. Odbiorę odrazu – stwierdziła Asia. Po chwili trzymała już telefon w ręce, ponieważ paczkomat znajdował się tuż obok jej bloku.

– Mega spoko telefon – stwierdziła po odpakowaniu go.

– A ile masz procent baterii? Ja mam chyba 76... Sprawdzę zaraz – spytała Maria.

– Ja już wyłączyłam stary. Ładuję i korzystam z nowego. Zobaczymy, czy będę musiała wymienić baterię – odpowiedziała Asia.

– No pytam, ile ma pojemności nowy telefon baterii.

- Na razie ładuję. Mam 54%.
- To małutko.
- No bo dopiero ładuję.
- Ale jaką pojemność ma bateria?
- 100% – poinformowała Asia.
- To jest w ustawieniach – tłumaczyła Maria i kontynuowała. – Ja mam też 100 po wymianie, a i tak ładuje non stop. To nowy telefon kupiłeś? – zapytała.
- Tak – potwierdziła Asia i dodała. – Ale stary model...
- Fajnie – stwierdziła Maria.
- Więc nie wiem, jak długo będzie trzymała bateria. Muszę naładować do końca i odłączyć... Ale ogólnie telefon mega spoko – stwierdziła Asia. – Bateria długo trzyma – dodała zadowolona.
- To czyli faktycznie ma tyle pojemności – stwierdziła Maria.
- No tak, a jak inaczej? Nie widziałam telefonu, który ma np. max 50% – zastanawiała się Asia.
- A ja tak – stwierdziła Maria.
- W sensie max 50% pojemności? To dziwny telefon – powiedziała Asia.

Maria już nie odpowiedziała, a Asia pomyślała, że pewnie poszła spać. Dochodziła już pierwsza w nocy i sama zgasiła światło. Zapaliła je jednak jeszcze na chwilę, aby zajrzeć na drugiego bloga. Zaczęła pisać:

„Jak naukowcy komunikują się na placu boju? Przez eksperymenty :) Dlaczego koszmar zawsze dopada krówkę? Bo cze-

koladowe mleko to dla niej horror :) Dlaczego prąd ma zawsze dobre relacje? Bo zawsze jest w kontakcie :) Dlaczego banany nie grają w drużynach sportowych? Bo zawsze są w banicji :) Dlaczego lwy są zawsze zmęczone po posiłku? Bo zjedzą królewskie danie :)"

Postanowiła również odpowiedzieć na część pytań zadanych przez czytelników:

„Czy numer 13 przynosi pecha?

Numer 13 to tylko liczba, która potrzebuje więcej miłości i zrozumienia. Może być pechowy jedynie, gdy spadasz z drabiny! Ale zawsze można otworzyć parasolkę :)

A czy wierzę w przesady?

Nie, raczej puszczam przesady jak balony! Nie ma czasu na smuty, trzeba wieszać gwiazdy! :)

Co jest moim sposobem na walkę z przesadami?

Mój sposób? Po prostu pertraktuję z przesadami! Rozmowy, negocjacje, a nawet trochę żartów! Zawsze można odwrócić uwagę czarnego kota kocimiętką, a przesady same znikają! A jeśli się uprze, to zrobić salto w przód i przeskoczyć przesady z gracją!

A co sądzę o amuletach na szczęście?

Amulety na szczęście? To taki talizmanik, który działa jak superbohater! Działa na zasadzie placebo, ale jeśli cię uskrzydla - czemu nie?! A jeśli nie działa, zawsze można go traktować jako biżuterię i błyszczeć! :)

Czy wierzę w moc amuletów na szczęście?

Oczywiście, że wierzę! Każdy ma swoją wewnętrzną moc, a amulet może być tylko przypominaczem, a nie koniecznością! To jak czekoladka - może poprawić humor, ale nie rozwiąże problemu! Natomiast oczekiwanie na szczęście jest tak samo trudne, jak czekanie w kolejce do cukierni :)

Czy widzę amulet jako przypominacz mocy wewnętrznej?

Oczywiście! Amulet to jak kluczyk do skarbcza swojej wewnętrznej mocy! :) To taki mały przypominacz, żeby nie zapomnieć o swoim potencjale i sile! :) Trzymaj więc amulet blisko serca, ale pamiętaj, że największa moc jest właśnie w tobie! :)

Jakie cechy uważam za najważniejsze wewnętrznej mocy?

Gotujmy magiczną miksturę wewnętrznej mocy! Do garnka dodajemy odwagę, wytrwałość, empatię, pozytywne myślenie i szczyptę szaleństwa! Podgrzewamy na ogniu determinacji i gotujemy ze śmiechem i miłością! Gotowe! :)

Jak możesz wzmocnić te cechy w sobie?

Aby wzmocnić te cechy, polecam regularną dawkę szalonego tańca pod księżycem, przyprawionego odrobiną marzeń! :) Warto też ćwiczyć jogę pozytywności, medytacje empatii i codziennie połykać kapsułki śmiechu! :) Najważniejsze jest kochać siebie i wierzyć w swoje mocne strony! :)

Czy istnieją inne sposoby wzmocnienia tych cech?

Oczywiście! Można wezwać wewnętrznego super bohatera, który potrafi zapanować nad wątpliwościami i przeszkodami! :) Można też zbudować fortecę wewnętrznego spokoju, gdzie wytrwałość strzeże bram, a pozytywne myślenie buduje wieże z nadziei! :) Pamiętaj, że każdy dzień to nowa szansa na rozwój i wzrost! :)”

Zadowolona z siebie, mogła teraz pójść spokojnie spać.

Następnego dnia rano Asia obudziła się i zaczęła gotować zupy owocowe do książki kulinarnej. Robiła każdej po trochu, po jednej bulionówce, ponieważ tylko tyle potrzebowała do zrobienia zdjęcia. Gdy skończyła, odezwała się do Marii.

– Cześć. Bateria taka sobie, spadła o 15 procent przez noc, więc trochę nieciekawie – zaczęła Asia. – Już ugotowałam zupy owocowe. Teraz biorę się za ciasta. Trochę mi się nie chce – dodała z westchnieniem.

– Mniam, jakie te zupy owocowe? – spytała ze smakiem Maria i kontynuowała: – O której wstałaś?

– Jabłkowa, morelowa, śliwkowa, jagodowa i wiśniowa. Uwielbiam jagodową i wiśniową – odpowiedziała Asia. – Wstałam o piątej, a w nocy jadłam – przyznała z żalem.

– Ja wczoraj wieczorem też trochę za dużo... Co jadłaś? – zapytała Maria.

– Niestety, moją pizzę... trzy małe kawałki – odpowiedziała Asia, zmieniając temat. – Marcin napisał do mnie maila w środę, pytając o audiobooka – dokończyła.

– A nie napisał, gdzie znikaaś? – zażartowała Maria.

– Pisał na Messengerze, ale zobaczył, że nie odpisuję, więc wysłał maila z pytaniem. Nie odpisałam mu jeszcze, bo nie miałam czasu – westchnęła Asia. – Podzielę to pieczenie ciast na trzy dni. Dzisiaj upiekę trzy, jutro dwa i we wtorek kolejne dwa – stwierdziła, mówiąc do Marii.

– Jakie pieczesz? – zapytała z ciekawością Maria i dodała:
– O jakiego audiobooka mu chodziło? O ten z przepisami?

– Nie, o ten, co nagrywał – odpowiedziała Asia, wkładając ciasto do piekarnika. – Pieczę kruche, bananowe, z owocami, babkę makową, marchewkowe i keks. Przepisy są moje, od cici Magdy i od mojej bratowej Magdy. Będzie sześć ciast, nie robię jednak tarty mango – stwierdziła Asia.

– Super – pochwaliła ją Maria.

– Myślisz, że wystarczy? – zastanawiała się Asia, czy to nie za mało.

– Trochę mało, ale w końcu to nie książka typowo o ciastach, więc spoko – odpowiedziała Maria.

– No właśnie. Miała być jeszcze tarta z marakui, ale nie ma marakui. Może zrobię z mango... A, i jeszcze ptasie mleczko – przypomniała sobie Asia.

– To pycha – stwierdziła Maria.

– Ale muszę poprosić mamę, żeby je zrobiła – doszła do wniosku Asia.

– Ja wczoraj piekłam ciasto czekoladowe – pochwaliła się Maria.

– Powiem mamie, że jako prezent na Dzień Dziecka... Też pycha – dokończyła Asia.

– Dziś upiekę coś zaraz – zastanawiała się Maria.

– Lubię ciasto czekoladowe – powiedziała Asia. Uwielbiała ciasta czekoladowe, szczególnie brownie. Problem w tym, że nie miała za dużego doświadczenia w ich pieczeniu, więc się za nie zabierała.

- Zastanawiam się tylko, co... – mówiła dalej Maria.
- Za 15 minut wyjmuję bananowe i wkładam babkę makową, a potem keks – mówiła Asia, już trochę zmęczona. – Może zrób sernik – doradzała jej.
- Babka makowa... Dobrze? Nigdy nie robiłam – spytała Maria.
- Pycha – odpowiedziała ze smakiem Asia.
- Mak trzeba moczyć, pewnie? – mówiła niepewnie Maria.
- Nie – wyprowadziła ją z błędu Asia.
- Daj przepis.
- Zaraz zrobię zdjęcie i ci wyślę – odpowiedziała Asia, jak powiedziała, tak zrobiła. Zrobiła zdjęcie przepisu i wysłała do Marii.
- Tylko nie dawaj nikomu tych przepisów, proszę – poprosiła Asia. Nie chciała, żeby każdy znał przepisy, zanim jej książka się ukaze.
- Nie, no co ty – uspokoiła ją Maria.
- Dzięki – podziękowała Asia.
- Mam mak... Cholera...
- Co? – spytała Asia.
- Formy do babki nie mam.
- Masz.
- Nie, wywaliłam... Zepsuła mi się, odpadł środek... Zepsuła mi się – mówiła Maria.
- Aha, okej – odpowiedziała Asia.
- To może na normalnej blaszce? To będzie ciasto makowe – stwierdziła Maria.

- No zrób na normalnej.
- Skomplikowane to ciasto? Czy szybkie? Ciekawe, czy wszystko mam – zaczęła się zastanawiać Maria.
- Ja spieprzyłam... Ale zaraz wkładam i za 30 minut biorę się za keks – poinformowała ją Asia.
- Proste. Zrobię to – doszła do wniosku Maria.
- Dziękuję za przepis – odpowiedziała wdzięczna Maria. Dopiero teraz znalazła czas, aby odpowiedzieć. – Czemu zepsułaś? – zapytała.
- Bo nie ubiłam białek, tylko wlałam do ciasta... – westchnęła Asia. – Nie doczytałam – kontynuowała. – Ale ona jest pyszna, więc jak nie wyjdzie, mogę zrobić jeszcze raz – doszła do wniosku Asia. – Za 30 minut biorę się za keks – dokończyła.
- Może babka wyjdzie – pocieszała ją Maria.
- No może wyjdzie..., ale wątpię... Zrobię najwyżej jeszcze raz – stwierdziła Asia.
- Ja też zaraz robię. Dzięki za przepis – podziękowała Maria.
- Nie ma za co. Ja po keksie robię ciasto z owocami, a potem sernik i to by było na tyle, jeśli chodzi o dzisiaj... chociaż może jeszcze kruche zrobię, zobaczę – stwierdziła Asia. Chciała jak najszybciej uporać się z wykonaniem potraw do książki, aby wysłać ją do wydawnictwa i zająć się dalszym ciągiem powieści.
- Punkt 2 w przepisie na babkę: wymieszać? A nie czasem ubić? – dopytywała Maria, aby się upewnić.
- Ubić. Zobacz dalsze punkty – poleciła Asia.

– Okres dostałam... jak ja go nie znoszę – po raz kolejny westchnęła Asia.

– Mi się skończył. Na szczęście... Paskudztwo – przyznała Maria.

– Fajnie masz – pozazdrościła Asia.

– Nooo – powiedziała szczęśliwa Maria, że ma to za sobą.

– Dziś mam super humor :) A ty? – zapytała.

– Ja też... A propos babki, to chyba po prostu będę musiała dłużej ją piec, zobaczymy – doszła do wniosku Asia. – Dzisiaj ciasta, a w ciągu tygodnia zapiekanki i jeszcze muszę wymyślić jeden przepis na rybę, bo mam tylko jeden, plus trzy przepisy jako bonus do audiobooka i to by było na tyle – podsumowała. Ucieszona Asia, że w tym tygodniu skończy gotowanie do książki, pomyślała: powinnam się uwinąć do końca tygodnia ze wszystkim – i powiedziała do Marii:

– Potem obróbka zdjęć, wklejenie do książki... – cieszyła się, że niedługo książka będzie gotowa i jakaś część pracy będzie za nią.

– Super :) Ja kończę babkę... kurde, mąki zapomniałam – powiedziała, śmiejąc się, i kontynuowała: – Dobrze, że jeszcze mogę wylać, nie wstawiłam – odetchnęła z ulgą.

– Dobrze – również zaczęła śmiać się Asia. – Moja już gotowa – ucieszyła się. – Wyrosła... Wstawiłam teraz keks... Za 30 minut zabieram się za ciasto z owocami... Mega szybko idzie – Asia piekła ciasta jak automat. Jedno za drugim. Gotowała od 20 lat, więc nie zajmowało jej to zbyt wiele czasu. Miała już wprawę.

– Moja ładnie rośnie. A dopiero chwilę się piecze – powiedziała Maria.

– Mi krzywo urosło, ale to nie ma znaczenia. To dobrze, że ci ładnie rośnie. Ja zaraz się zabieram za ciasto z owocami... Ciasto do sernika już w zamrażarce – pochwaliła się koleżance, trochę już zmęczona pieczeniem, Asia.

– Opadło – zasmuciła się Maria. – Może przez to, że mąkę dałam na końcu... szkoda... Ale jestem zakręcona – westchnęła.

– I tak będzie dobre – pocieszała Marię Asia. – Mi keks ładnie wyrósł, mega. Teraz wstawiłam ciasto owocowe. Jeszcze kruche i sernik mi zostały, i marchewkowe, tylko nie mam już marchewek ani jajek. Jutro zrobię – zdecydowała Asia.

Maria wysłała Asi zdjęcia upieczonej przez siebie babki i stwierdziła, że skosztuje. Po chwili odezwała się.

– Pycha! – stwierdziła Maria.

– No tak, pyszna jest. Mi też bardzo smakuje – zgodziła się Asia.

– Zjadłam mały kawałek – poinformowała Maria.

– Ja jeszcze muszę zrobić sernik i koniec. Zaraz zjem zupę wiśniową – powiedziała coraz bardziej głodna Asia.

– Dałam moim dziewczynom. Smakuje im, ale jedzą – zaśmiała się Maria, myśląc o apetycie córek.

– Fajnie :) Cieszę się :) Kolejne ciasto gotowe. Została tylko masa do sernika... Do 14:00 się wyrobię – powiedziała Asia, zauważając, że nie ma już jajek, dodała: – Sernika jednak nie

zrobię, bo nie mam jajek. Później zrobię, jak pojedę do sklepu – dokończyła.

– No fajnie. Zjadłam bułkę z rybą i kawałek ciasta. A ty? – zapytała Maria.

– Zupę wiśniową, a zaraz zjem ziemniaki ze słoniną. Pycha te ziemniaki. Zupa wiśniowa zresztą też – odpowiedziała Asia. Zmieniając temat, dodała: – Kurde, nie miałam jeszcze czasu, żeby odpisać Marcinowi. Nie wiem, czy mu coś odpisać, czy po prostu bez słowa przelewać kasę... W sumie to nasz wspólny interes i mieliśmy to razem oblać – stwierdziła.

– No tak – potwierdziła Maria.

– Potem się do niego odezwę... Jak audiobook już wyjdzie, to mu odpowiem – i westchnęła – Ale się zmęczyłam... Spać mi się chce – dodała.

– Zdrzemnij się – poradziła jej Maria.

– U cioci teraz jestem. Przyniosłam jej ciasto. Zrobiłam 10 potraw: 5 zup i 5 ciast – podsumowała wykończona Asia.

– Ja na działce sadzę trawy i wyrywam zielsko – powiedziała Maria, która niedawno kupiła działkę. Asia była tam raz czy dwa i stwierdziła, że to fajnie, że Maria ma kawałek ziemi.

– To spoko – odpowiedziała Asia.

(...)

Asia stwierdziła, że po tym, jak rozluźniła znajomość z Łukaszem, przez długi czas się do niego nie odzywała. Gdzieś tam trochę jej go brakowało. Z jednej strony dużo dało jej to rozluźnienie znajomości, a z drugiej... sama nie wiedziała,

o co jej chodziło. Tak czy owak, czuła, że chce się do niego odezwać i zapytać, jak mu tam życie płynie, ale już z dystansem. Nie chciała spotykać się z nim tak często i skończyć z zapraszaniem co weekend na wspólne obiady. Był to zwykły pracujący dzień tygodnia, więc domyślała się, że zapewne jest w pracy... i odezwała się.

– Cześć! Jak w robocie? – spytała kolegę.

– Dzisiaj już lajtowo. Byle do szóstej – odpowiedział Łukasz.

– Ciepło na dworze – stwierdziła Asia. Był wyjątkowo ciepły i słoneczny dzień.

– Tak, fajna pogoda. Po pracy idę na rower – stwierdził Łukasz.

– Pewnie, ładna pogoda to warto wykorzystać. Idź, jeśli nie będziesz spał cały dzień – zaśmiała się Asia.

– Nie.... raczej nie... wyspany jestem dosyć – zaśmiał się Łukasz i kontynuował: – Potem zamierzam iść do kina – dodał.

– Na co? Na ten film z Tomem Cruzem? – spytała Asia.

– Nie, na to się przejdę innym razem. Teraz idę na „Doktora Strange’a” z Marvela – odparł.

– A na to też chcę iść. Może za tydzień w niedzielę pójdę, bo w sobotę chyba z Marysią nad morze pojadę.

Asia lubiła filmy Marvela. Uważała je za fajny odpoczynek. Były nierealne, ale filmy, które oglądała ze swoją bratową Magdą, też były nierealne. Traktowała to jako odpoczynek i formę wyluzowania się poza prowadzeniem zabawnego bloga. Wyrwanie się od codzienności. Nie uważała swojej za

szarą... była szczęśliwa i pisząc książki, spełniała się w życiu. Robiła to, co lubi. Każdy jej wybór był świadomy. Świadomie wybrała takie życie. A jeśli popełniła błąd, znosiła jego konsekwencje. Myślała: „dokonałam złego wyboru w tamtym czasie i teraz mam, trudno – dam radę” – i uśmiechała się do siebie.

– Jak film? – odezwała się po dłuższym czasie do Łukasza.

– A spoko nawet :) Teraz już w domu sobie kolacyjkę robię – odpowiedział Łukasz i dodał: – Jutro praca, czy L4?

– Praca..., ale to w sumie dobrze. Dostępnym – zaśmiała się Asia.

– Ja od jutra nocki od 18:00 i tak cały miesiąc – westchnął Łukasz.

– Od 18 nocki? Dlaczego? – zdziwiła się Asia.

– Urlopy i nadgodziny – wytłumaczył.

– No to na życzenie, jak nadgodziny... – stwierdziła Asia i dodała, zmieniając temat: – Nie wiem, czy ci mówiłam, ale podnieśli cenę audiobooka do 28 zł. Chyba nie może być droższy niż książka..., ale cieszę się, że mój audiobook jest tylko kilka złotych tańszy od bestsellerów i klasyków – powiedziała zadowolona.

– No to chyba dobrze, co nie? – spytał Łukasz.

– No raczej tak... to dzięki Marcinowi, bo to on go czyta – stwierdziła.

– No myślę, że spoko.

– Wiesz, niektórzy ludzie chyba mi zazdroszczą powodzenia w sensie z książkami...

– No co ty... Jacy ludzie na przykład? – spytał zadowolony Łukasz.

– Niektórzy... Takie mam wrażenie... powiedziałam o tym bliskiej kumpeli, to nawet tego nie skomentowała – zasmuciła się Asia.

– Generalnie zazdrość u ludzi jest dosyć powszechna, więc możesz mieć słuszne wrażenie – stwierdził Łukasz.

– No nic nie powiedziała – żaliła się Asia.

– Może jeszcze powie. Ciężko ocenić. No ale ludzie często zazdroszczą faktycznie. Czasem aż się wierzyć nie chce.

– Ja chyba jestem zbyt wylewna... Ale to nie moja wina, że się cieszę – stwierdziła Asia.

– Nie powiedziałbym, że jesteś zbyt wylewna. Cieszysz się sukcesem, to przecież normalne, że mówisz o tym znajomym. Po ulicy z transparentem nie chodzisz :) – doszedł do wniosku Łukasz.

– No nie. Masz rację – zgodziła się Asia.

(...)

– Boże, Marcin ma tak cudowny głos, że dałabym się za niego pokroić – westchnęła Asia, słuchając audiobooka swojej książki. Od początku wiedziała, kiedy usłyszała głos Marcina, że to idealny głos do jej książek. Długo szukała odpowiedniego profesjonalnego lektora, ale żaden jej nie odpowiadał. Nie podobało jej się też, jak według niej sztucznie profesjonalni lektorzy czytają książki. Było to dla niej pozbawione czegokolwiek, według niej strasznie sztuczne. Czasami się zastanawiała, że może przesadza... może po prostu trafiła na takich lektorów.

- Zaczęłaś słuchać audiobooka? – zapytała Marysię.
- Nie mogę odtworzyć na telefonie, muszę czekać, aż moja siostra Gosia wróci z pracy i przyniesie mi komputer – odpowiedziała koleżanka i kontynuowała: – Teraz w domu jest tylko babcia.
- A ok. A dlaczego w telefonie nie możesz? Mogę ci rozdziałami wysłać – zaproponowała Asia.
- Może rozdziałami się da, spróbuj – stwierdziła Marysia.
- Ok – Asia zaczęła wysyłać rozdziały Marysi na WhatsApp. – Możesz tak? Rozdziałami ci wysłałam. Tylko jeden się nie wysłał, za długi jest. Na maila ci go wyślę – poinformowała koleżankę i zmieniając temat dodała: – Prostuję włosy dzisiaj, muszę pochodzić trochę w rozpuszczonych.
- Ekstra – stwierdziła Marysia.
- Słuchałaś audiobooka? – zapytała zaciekawiona Asia.
- Słuchałam – odpowiedziała Marysia.
- I co?
- Muzyka mi wcale nie przeszkadza, jest w sam raz. Słuchać wyraźnie tekst, a muzyka to tło – wyraziła swoją opinię Marysia.
- Czyli jest ok? – dopytywała Asia jako osoba słuchająca audiobooków.
- Całego jeszcze nie przesłuchałam, ale na razie mi się podoba – odpowiedziała Marysia.
- Ok, fajnie. Cieszę się.
- I muzyka jest dobrze dobrana – dodała Marysia.
- Też mi się tak wydaje. Specjalnie wybrałam pianino.

Będę o 16:00, przyjadę samochodem – potwierdziła spotkanie z dobrą koleżanką.

– Ok. Jestem cały czas w domu, nie ruszam się z łóżka – powiedziała śmiejąc się Marysia.

– Spoko – ze śmiechem odpowiedziała Asia.

Po południu Asia odwiedziła swoją koleżankę. Poruszały różne tematy. Noga Marysi była cała w gipsie, więc Asia nie widziała za wiele. Marysia pytała ją o bloga psychologiczno-dietetycznego, jak również o drugiego bloga z tekstami z humorem, ale również wartościowymi. Oczywiście pytała też, jak idzie kontynuacja pisania książek. Asia pochwaliła się, że z kulinarną zmierza ku końcowi, a z powieścią ma jeszcze dużo pracy. Dziewczyny zamówiły sobie sajgonki z ulubionej azjatyckiej knajpy Asi. Były tam wyjątkowo dobre i było ich dużo w porcji. Można było się spokojnie najeść. Asia i Marysia uwielbiały sushi i sajgonki. Mogłyby jeść je dniami i nocami. Przynajmniej do takiego wniosku doszły niedawno. Ich zdaniem te sklepowe też do najgorszych nie należały. Zbliżał się późny wieczór, więc pożegnały się, a Asia wróciła do domu. Była zadowolona ze spotkania. Zarówno jednej, jak i drugiej było to bardzo potrzebne.

Wieczorem postanowiła wejść na bloga psychologiczno-dietetycznego i dostarczyć więcej informacji na temat jedzenia pod wpływem emocji oraz odpowiedzieć na kolejne pytania dotyczące tego tematu.

„Cześć wszystkim :) Oto kontynuacja poprzedniego tematu związanego z jedzeniem emocjonalnym.

Rodzaje emocjonalnego jedzenia

Istnieje kilka różnych rodzajów jedzenia emocjonalnego, z którymi ludzie się stykają. Oto niektóre z nich:

1. **Jedzenie nagrody:** Polega na sięganiu po jedzenie jako formę nagradzania się za osiągnięcia lub doświadczenie pozytywnych emocji. Może to być na przykład zjedzenie słodczy po udanej prezentacji lub celebracji sukcesu.
2. **Jedzenie z lęku:** Polega na sięganiu po jedzenie w odpowiedzi na lęki, stres, obawy czy niepokój. Osoby często sięgają po jedzenie w trudnych sytuacjach emocjonalnych, aby ukoić swoje napięcie i złagodzić nieprzyjemne emocje.
3. **Jedzenie z nudów:** Polega na sięganiu po jedzenie z braku zainteresowania, nudziarstwa i chęci zapelnienia czasu. Osoby mogą sięgać po jedzenie, nawet jeśli nie są głodne, aby przełamać monotonię lub znaleźć sobie rozrywkę.
4. **Jedzenie z poczucia winy:** Polega na sięganiu po jedzenie jako formę karcenia się za popełnione błędy, złe decyzje czy niespełnione oczekiwania. Osoby mogą próbować za tłumić poczucie winy jedzeniem, co prowadzi do toksycznych cykli.
5. **Jedzenie z tęsknoty:** Polega na sięganiu po jedzenie w odpowiedzi na uczucia tęsknoty, smutku czy

samotności. Osoby próbują za tłumić te negatywne emocje poprzez jedzenie, często sięgając po produkty wysokokaloryczne i niezdrowe.

- 6. Jedzenie z rozdrażnienia:** *Polega na sięganiu po jedzenie w odpowiedzi na frustrację, irytację czy złość. Osoby mogą sięgać po jedzenie, aby złagodzić negatywne emocje i odreagować swoje frustracje.*

Zrozumienie różnych rodzajów jedzenia emocjonalnego może pomóc w identyfikowaniu własnych wzorców zachowań żywieniowych oraz w opracowaniu skutecznych strategii radzenia sobie z nimi. Świadomość motywacji oraz emocji towarzyszących jedzeniu może pomóc w ograniczeniu negatywnych konsekwencji jedzenia emocjonalnego.

Zależności pomiędzy emocjami a spożywaniem pokarmów

Spożywanie pokarmów często jest ściśle powiązane z emocjami i stanem emocjonalnym danej osoby. Istnieje wiele zależności pomiędzy emocjami a sposobem, w jaki jedzenie jest używane jako sposób radzenia sobie z emocjami. Oto kilka głównych zależności:

- 1. Jedzenie w odpowiedzi na emocje:** *Wiele osób sięga po jedzenie w odpowiedzi na różne emocje, takie jak stres, smutek, znudzenie czy samotność. Spożywanie pokarmów może działać jako krótkotrwała forma ucieczki od negatywnych emocji i dostarczać chwilowej pociechy.*
- 2. Jedzenie jako nagroda:** *Jedzenie często jest postrzegane jako forma nagrody za osiągnięcia lub jako sposób na celebrowanie pozytywnych wydarzeń. Osoby mogą sięgać po jedzenie w sytuacjach sukcesów, radości czy ukojenia.*

3. *Jedzenie z nudów:* Czasem jedzenie może być używane jako sposób na zabicie czasu czy rozproszenie uwagi od nudy. Spożywanie pokarmów może stać się automatyczną reakcją w sytuacjach braku zajęcia lub monotonii.
4. *Jedzenie z emocjonalnego głodu:* Emocjonalny głód może być równie silny jak fizyczny głód i prowadzić do nadmiernego spożywania pokarmów. Osoby mogą sięgać po jedzenie w celu zaspokojenia nieustającego uczucia pustki czy niezaspokojenia emocjonalnego.
5. *Związek między jedzeniem a hormonami:* Spożywanie pokarmów może wpływać na poziom hormonów w organizmie, co z kolei może wpływać na emocje. Na przykład, jedzenie bogate w cukry może przynieść chwilową ulgę i zwiększyć poziom endorfin, co może wpływać na nastrój.

Zrozumienie zależności pomiędzy emocjami a spożywaniem pokarmów może pomóc w kontrolowaniu emocjonalnego jedzenia i radzeniu sobie z negatywnymi nawykami żywieniowymi. Warto być świadomym swoich emocji i szukać zdrowszych sposobów radzenia sobie z nimi, aby uniknąć nadmiernego jedzenia w odpowiedzi na emocje.”

Była już późna noc i Asia była bardzo zmęczona, jednak chciała odpowiedzieć na pytania, bo zdawała sobie sprawę z tego, że czytelnicy z niecierpliwością czekają na odpowiedź.

„Cześć Asiu :) Mam pytanie, jakie są skutki emocjonalnego jedzenia?

Cześć, już odpowiadam na Twoje pytanie :)

Jedzenie emocjonalne może mieć szereg szkodliwych skutków zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Oto kilka potencjalnych skutków jedzenia emocjonalnego:

1. **Nadwaga i otyłość:** Jedzenie emocjonalne często prowadzi do spożywania nadmiernych ilości kalorii i niezdrowych produktów, co w konsekwencji może prowadzić do nadwagi i otyłości.
2. **Problemy zdrowotne:** Nadmierna konsumpcja niezdrowych produktów spożywczych związana z jedzeniem emocjonalnym może zwiększyć ryzyko rozwoju chorób takich jak cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie oraz inne schorzenia związane z nadwagą.
3. **Problemy emocjonalne:** Jedzenie emocjonalne może prowadzić do cyklu negatywnych emocji, takich jak wstyd, poczucie winy, depresja czy poczucie bezsilności, co tylko pogłębia problem.
4. **Zaburzenia odżywiania:** Jedzenie emocjonalne może być czynnikiem ryzyka dla rozwoju zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia czy kompulsywne objadanie się.
5. **Złe nawyki żywieniowe:** Ciągłe sięganie po jedzenie jako sposobu na radzenie sobie z emocjami może

prowadzić do wykształcenia złych nawyków żywieniowych oraz trwałych zachowań jedzeniowych.

- 6. Problem z samoakceptacją i samooceną:** *Jedzenie emocjonalne może prowadzić do negatywnego wpływu na samoocenę i poczucie własnej wartości, co może utrudniać proces pracy nad poprawą relacji ze swoim ciałem.*

Aby uniknąć tych szkodliwych skutków jedzenia emocjonalnego, ważne jest zrozumienie jego przyczyn i skutków oraz skorzystanie z pomocy specjalistów w celu opracowania zdrowszych strategii radzenia sobie z emocjami i kontrolowania swojego zachowania żywieniowego. Samoświadomość, praca nad rozpoznawaniem własnych emocji oraz rozwijanie zdrowszych mechanizmów radzenia sobie z nimi może pomóc w ograniczeniu negatywnych konsekwencji jedzenia emocjonalnego.”

Kolejne pytanie dotyczyło strategii radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym.

„Cześć Joasiu :) Mam dwa pytania: Czy istnieją skuteczne strategie radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym? Jeśli tak, to czy możesz podać konkretne przykłady strategii radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym?

Cześć :) Oto odpowiedzi na nurtujące Cię pytania.

Jeśli chodzi o pierwsze pytanie, to istnieją skuteczne strategie, które mogą pomóc w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym. Oto kilka zalecanych strategii:

1. **Świadomość własnych emocji:** Kluczowym krokiem w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym jest rozpoznanie i zrozumienie własnych emocji oraz tego, jak wpływają one na nasze zachowania żywieniowe. Praktykowanie świadomości siebie i stawanie się bardziej uważnym na swoje emocje może pomóc zidentyfikować sytuacje, w których sięgamy po jedzenie z powodów emocjonalnych.
2. **Znalezienie zdrowszych mechanizmów radzenia sobie z emocjami:** Zamiast sięgania po jedzenie jako formy radzenia sobie z trudnymi emocjami, warto poszukać innych, zdrowszych sposobów wyrażania swoich uczuć i rozwiązywania problemów, takich jak medytacja, joga, spacer czy pisanie dziennika.
3. **Tworzenie zdrowych nawyków żywieniowych:** Regularne posiłki, zbilansowana dieta oraz unikanie ekstremalnych restrykcji czy nadmiernych ograniczeń mogą pomóc w zapobieganiu impulsywnemu jedzeniu emocjonalnemu.
4. **Planowanie i przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem:** Organizacja posiłków i przekąsek oraz przygotowywanie zdrowych opcji żywieniowych z wyprzedzeniem mogą pomóc w uniknięciu sięgania po niezdrowe przekąski w chwilach emocjonalnych.
5. **Aktywność fizyczna:** Regularna aktywność fizyczna może pomóc w regulacji nastroju i zmniejszeniu stresu, co może zapobiec jedzeniu emocjonalnemu.

6. **Poszukiwanie wsparcia:** Nie wstydź się poprosić o wsparcie i rozmowę z bliskimi, przyjaciółmi czy specjalistami, takimi jak psychoterapeuta czy dietetyk. Możesz również rozważyć dołączenie do grupy wsparcia lub udział w terapii grupowej.

Pamiętaj, że każdy ma inne strategie i narzędzia, które działają dla niego najlepiej, więc warto eksperymentować i znaleźć te, które są najbardziej skuteczne w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym. W razie potrzeby, warto również skonsultować się z profesjonalistą, aby uzyskać spersonalizowane wsparcie i porady.

Drugie pytanie dotyczyło konkretnych strategii radzenia sobie z emocjonalnym jedzeniem. Oto kilka konkretnych przykładów:

1. **Pisanie dziennika żywieniowego:** Zapisywanie wszystkich spożywanych posiłków może pomóc w zidentyfikowaniu wzorców jedzenia emocjonalnego oraz lepszym zrozumieniu swoich motywacji i emocji związanych z jedzeniem.
2. **Ćwiczenia relaksacyjne:** Regularna praktyka technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, joga czy głębokie oddychanie, może pomóc w zarządzaniu stresem i emocjami, zmniejszając potrzebę sięgania po jedzenie emocjonalne.
3. **Znalezienie zdrowszych zamienników:** Zamiast sięgać po niezdrowe przekąski, warto starać się znaleźć zdrowsze zamienniki, które pomogą zaspokoić potrzebę

jedzenia, a jednocześnie będą korzystne dla zdrowia.

- 4. **Ustalanie realistycznych celów:** Unikanie restrykcyjnych diet i skupianie się na zdrowych nawykach żywieniowych oraz realistycznych celach może pomóc w ograniczeniu impulsywnego jedzenia emocjonalnego.*
- 5. **Aktywność fizyczna:** Regularna aktywność fizyczna może pomóc w regulacji nastroju, zmniejszeniu stresu i poprawieniu samopoczucia, co również może przyczynić się do zmniejszenia jedzenia emocjonalnego.*
- 6. **Poszukiwanie wsparcia społecznego:** Rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi czy udział w grupie wsparcia może zapewnić emocjonalne wsparcie i pomóc w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z jedzeniem emocjonalnym.*
- 7. **Staranne planowanie posiłków:** Przygotowywanie zdrowych posiłków z wyprzedzeniem, regularne spożywanie posiłków i unikanie sytuacji, w których możemy być podatni na jedzenie emocjonalne, może pomóc w kontrolowaniu swoich nawyków żywieniowych.*

Zastosowanie tych konkretnych strategii oraz dopasowanie ich do swoich indywidualnych potrzeb i preferencji może pomóc w ograniczeniu jedzenia emocjonalnego i promowaniu zdrowszych nawyków żywieniowych. Warto eksperymentować z różnymi technikami i znaleźć te, które są najbardziej skuteczne dla danej osoby.

Mam nadzieję, że odpowiedzi na Twoje pytania Cię satysfakcjonują.

Pozdrawiam, Asia”

Asia, po odpowiedzi na kilka pytań, była już bardzo zmęczona. Cały dzień spędziła na nogach od wczesnego świtu, a dochodziła już północ. Choć chciała jeszcze zajrzeć na drugiego bloga, przymykające się powieki dawały jej wyraźny znak, że nie da rady. Postanowiła więc odwiedzić go następnego dnia zaraz po przebudzeniu. „W końcu jutro też jest dzień” – pomyślała, przypominając sobie słowa Scarlett O’Hary z jej ukochanej książki „Przeminęło z wiatrem”. Z tą myślą zasnęła.

Gdy Asia już spała, ekran jej telefonu zaświecił się, a w ciszy nocy rozległ się dźwięk przychodzącej wiadomości...

KONIEC CZĘŚCI I

Zapraszam na moją stronę na Facebooku
Books M&D
oraz na stronę internetową
www.dorotasawicka.com.pl

Spis treści

WSTĘP	4
ROZDZIAŁ 1	5
ROZDZIAŁ 2	30
ROZDZIAŁ 3	37
ROZDZIAŁ 4	60
ROZDZIAŁ 5	71
ROZDZIAŁ 6	91
ROZDZIAŁ 7	107
ROZDZIAŁ 8	128
ROZDZIAŁ 9	139

