

W Kratce
o pięknie



W Kratkę o pięknie



Magazyn „W Kratkę” jest nieregularnie wydawanym przez Fundację Dom Kultury. Jest to pismo tworzone przez kobiety odbywające karę więzienia w Areszcie Śledczym w Warszawie-Grochowie, zaproszonych gości z innych jednostek w Polsce oraz artystki i artystów.

Redakcja

Justyna Domasłowska Szulc
Redaktor naczelny numeru specjalnego:
Marcin Cecko
Dyrektorka artystyczna:
Małgorzata Jabłońska
Projekt graficzny i skład:
Piotr Szewczyk

Opieka programowa:  **SŁUŻBA
WIĘZIENNA**
st.szer. Iga Kuśmirek
(Areszt Śledczy w Warszawie-Grochowie)

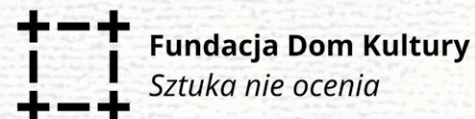
Redakcja i przepisywanie tekstów:
Magdalena Wychowska, Rusalka
Korekta: Magdalena Wychowska

Warsztaty artystyczne z osadzonymi:
Edyta Kranc

Forma cyfrowa dostępna jest na
<http://wkratke.fundacjadmokultury.pl/>

Wydawca

Fundacja Dom Kultury
www.fundacjadmokultury.pl
facebook.com/wkratke



Warsztaty edukacji kulturalnej w więzieniach nasza Fundacja może prowadzić dzięki wsparciu osób takich, jak Ty. Wesprzyj nas, dokonując wpłaty przelewem na konto Fundacji:
28 1600 1462 1821 2325 1000 0001

„W Kratkę o pięknie” sfinansowano dzięki grantowi ze środków Fundacji YES.

YES Tworzymy *lepsz* świat dla Kobiet

Korzystanie z tekstów

Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne korzystanie ze wszystkich tekstów publikowanych w magazynie „W Kratkę” według licencji CC BY 3.0 PL.

Redystrybucja

Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne publikowanie i redystrybucję – w całości, bez dokonywania skrótów i na użytek niekomercyjny – magazynu „W Kratkę” według licencji CC BY3.0 PL

Materiały graficzne

Wydawca nie jest właścicielem praw autorskich do materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę” i w związku z tym nie udziela zgody na osobne wykorzystywanie prac i materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę”. Mogą być one rozpowszechniane wyłącznie jako element całego wydania magazynu „W Kratkę” (patrz punkt „Redystrybucja”).

W Kratkę o pięknie”

powstała we współpracy Fundacji Dom Kultury z Katedrą Grafiki i Instytutem Projektowania Uniwersytetu SWPS.



**Uniwersytet
SWPS**



Nasi Drodzy Czytelnicy i Czytelniczki,

trzymacie w dłoniach świeżo wydany specjalny numer magazynu „W Kratkę”: tematem przewodnim numeru jest szeroko pojęte PIĘKNO.

W tym numerze chcemy Wam pokazać czym piękno jest dla nas – kobiet przebywających w więzieniu na Grochowie.

Piękno jest tak szerokim pojęciem, że uwierzcie nam, odbyliśmy wiele warsztatów i zajęć i poświęciliśmy mnóstwo czasu, aby dopracować ten numer w każdym aspekcie. Brałyśmy udział w zajęciach dotyczących piękna zewnętrznego. Dotyczyły one mody i stylu – poznałyśmy historię mody i dowiedziałyśmy się, że moda powinna być zabawą; masażu Kobido – poznałyśmy tajniki jego prawidłowego wykonywania i techniki wykonywania makijażu, dbania o skórę. Poza tym brałyśmy udział w zajęciach, które

miały ukierunkować nas na piękno wewnętrzne, tj. fenomenalne warsztaty z Izą Stróżniak, dotyczące m.in. siły kobiet w codziennym życiu czy poświęcone demokracji prowadzone przez Jolę Steciuk. Dyskutowałyśmy o pięknie wewnętrznym z Agatą Trzebuchowską i Moniką Kmitą. Brałyśmy również udział w warsztatach pisania prowadzonych przez Marcina Ceckę, podczas których dyskutowałyśmy na temat ludzkiego piękna, jego nadużycia, ale i kontrowersyjnego feminizmu. Na nich powstawały teksty, które znajdziecie właśnie w tym numerze czasopisma „W Kratkę”.



Za cały cykl warsztatów bardzo dziękujemy ich realizatorowi – Fundacji Dom Kultury oraz Aresztowi Śledczemu w Warszawie - Grochowie i wychowawczyni ds. kulturalno-oświatowych, Idzie Kuśmirek – bez Waszego zaangażowania i wsparcia to wszystko by się nie udało. DZIĘKUJEMY!

Kochani, piękno dla każdego oznacza coś innego. Dla jednego piękno to supermodelka z wybiegu, a dla kogoś innego wręcz przeciwnie, to człowiek z niepełnosprawnościami pokonujący własne ograniczenia. Piękno może być wewnętrzne, czyli takie, które emanuje z człowieka. Często ktoś, kto pozornie wydaje się nam brzydki, nieciekaw, może nawet odrażający, przy bliższym poznaniu okazuje się być niezwykle ciekawy, pełen pasji, uroku i ciepła.

Mamy wrażenie, że oczekiwania społeczne dotyczące piękna w dzisiejszych czasach zawieszają poprzeczkę bardzo wysoko. Wymaga się od nas bycia idealnym, zarówno pod względem wyglądu jak i na polu zawodowym oraz prywatnym czy duchowym. Dobrze widziane, wręcz pożądane jest bycie najlepszym we wszystkich dziedzinach życia. Tylko może warto zatrzymać się na chwilę, w tym wyścigu, zastanowić się do czego w dłuższej perspektywie takie podejście może nas doprowadzić. Pamiętajmy, że jesteśmy piękni tacy jacy jesteśmy, bo każdy z nas jest inny. Przestańmy patrzeć na innych, myśląc, że chcemy być tacy jak oni. Odnajdujmy swoje własne piękno i pielęgnujmy je. Pamiętajmy, że jeżeli sami będziemy uważać siebie za piękne,



wartościowe osoby, to inne osoby będą postrzegać nas tak samo.

Życzymy Wam Drodzy Osadzeni i Osadzone, aby pobyt za kratami był dla Was czasem obfitującym w mnóstwo refleksji nad sobą, czasem, który pomoże Wam zbudować pięknych siebie.

Natomiast Wam Drodzy Czytelniczy i Czytelniczki z wolności życzymy, żebyście zaczytali się w pięknie i pamiętali, że piękno rodzi się w środku.

Kochajcie siebie!

Rusalka i MDM



Nasi Drodzy...

str. 3



Czego kiedyś...

str. 8



Prace powstałe
podczas warsztatu
artystki Edyty
Kranc w więzieniu
na Grochowie

str.: 10, 16, 20, 26,
32, 36, 40

Zadrapania

str. 28



Zadrapania – c.d.

str. 30



Ankiety
(opracowanie graficzne:
Piotr Szewczyk)

str.: 11, 17, 21, 27,
33, 37, 41



Piękno

str. 12



Piękno – c.d.

str. 14



Zrób sobie
maseczkę...

str. 34



Niepomalowane
paznokcie

str. 38

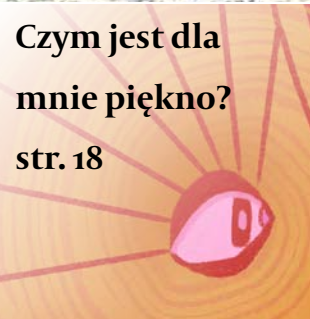


Zajęcia z wizażu

str. 39



Czym jest dla
mnie piękno?
str. 18



Zośka o pięknie

str. 19



O masażu

str. 42



Rozśmieszam

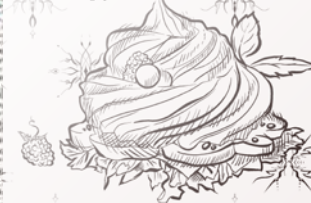
mózg

str. 44



Ekstaza smaku

str. 45



Mój ogród

str. 22



Jestem ogrodem?

str. 24



Bajka dla dzieci

str. 46



Piękno

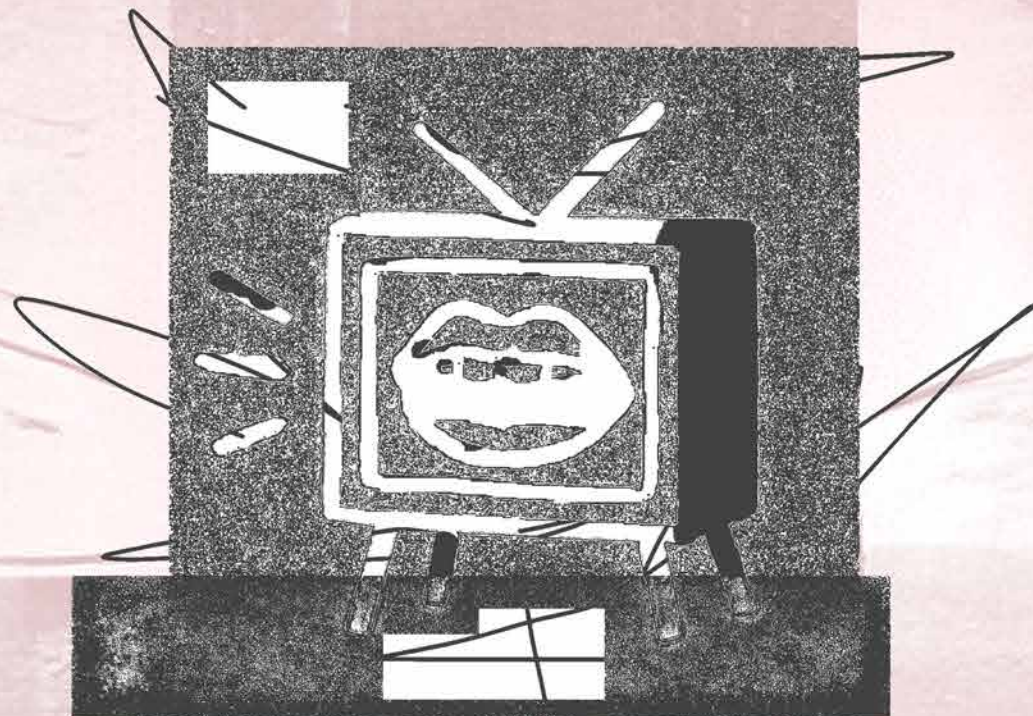
str. 48



Ilustracja na okładce:
Emi Szewczyk

Strony wewnętrzne
okładki oraz stronę
tytułową przygotowano
z wykorzystaniem
rysunków wykonanych
przez Dees.

Czego kiedyś nie dostrzegałam/



Kiedyś robiłam wszystko, żeby ją zabić. Nie potrafię ocenić, czy jej nie doceniałam, czy też nienawidziłam.

Drażniła mnie. Unikałam jej. Robiłam wiele, żeby nie mieć z nią styczności.

Dziś jest jednym z moich największych pragnień, najgłębszych potrzeb. MARZĘ O NIEJ. Łaknę jej bardziej niż bezdomny alkoholik Twoich drobnych. Oddałabym za nią bardzo wiele.

CISZA.

Absolutna, nieprzerwana, bezgraniczna cisza.

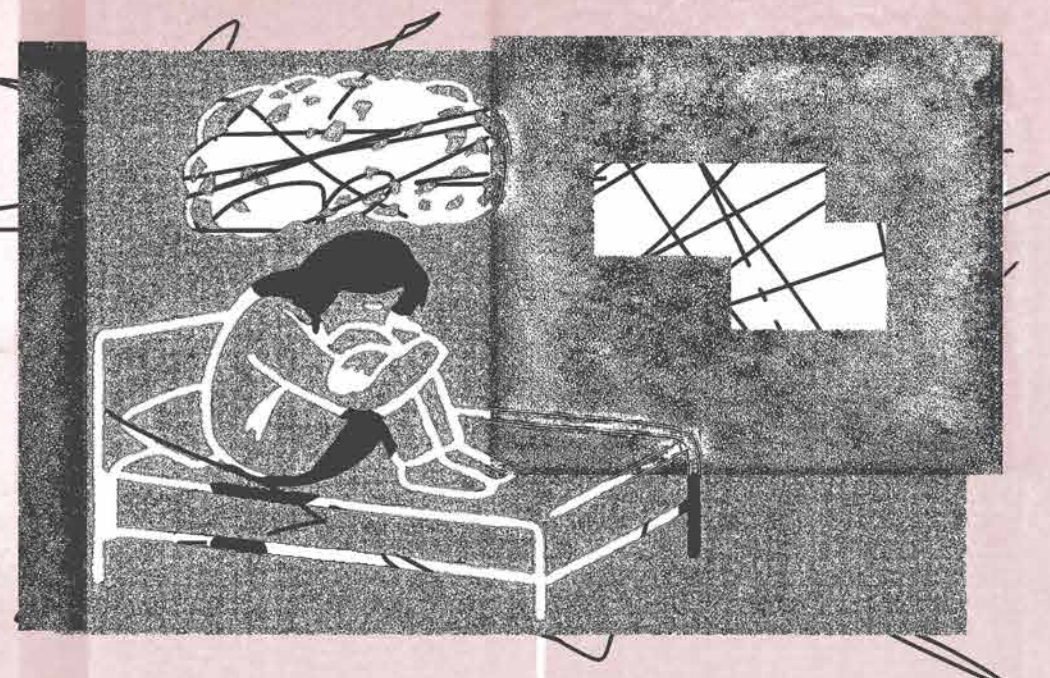
Kiedyś zdecydowanie od niej stroniłam. Lubiłam zacząć dzień od włączenia głośnej muzyki. Zasypiałam tylko przy włączonym telewizorze. Nawet jeśli ktoś mi go w nocy wyłączył, budziłam się (jakby cisza budziła mój niepokój) i odpalałam go znowu, żeby z powrotem zasnąć.

Lubiłam gwar, lubiłam rozmowy. Ciągnęło mnie do dużych skupisk ludzkich. Totalna cisza napawała mnie niepokojem, poczuciem zagrażającej mi w jakiś sposób samotności.

Dziś jest zupełnie inaczej. Cisza stanowi mój jeden z największych deficytów. Wiem, że to ona będzie moim pierwszym prezentem dla samej siebie, kiedy już wreszcie opuszczę to miejsce. Nie mogę się doczekać, kiedy wreszcie będę mogła w pełnym spokoju się skupić, pomyśleć. Pocieszyć się ciszą.

Moją ulubioną porą dnia w więzieniu jest późny wieczór – czas, kiedy wszyscy już śpią, nic nie gra, jestem sama ze sobą. Nie ma dla mnie nic gorszego niż dni, kiedy ktoś nie może zasnąć i postanawia mi wieczorem potowarzyszyć. Burzy tym mój rytuał oczyszczania głowy ze

nie lubiłam, a obecnie bardzo to doceniam?



zbędnych rozmów (w których i tak nikt nikogo nie słucha – wszyscy chcą tylko mówić) i z całej tej kakofonii penitencjarnych dźwięków.

Czasami w tym całym gwarze mam wrażenie, że mój mózg się pali. Czuję, że ten cały dźwiękowy chaos rozrywa mnie od środka, że totalnie mnie przytłacza, wypala mi myśli.

Nie, nie chcę już aktywnego życia towarzyskiego. Nie chcę zasypiać przy włączonym telewizorze i choć zawsze kochałam (głośną) muzykę – do niej też aż tak mnie już nie ciągnie. Moim marzeniem i najsilniejszą potrzebą jest cisza, i to jej chcę oddać hołd tą pracą.

A

Nadzieje

POKOCHAM
SIEBIE

ZAUFANIE KTÓREGO NIE ZMARNUJEMY

NAWET CISZA JEST
DŹWIĘKIEM

Spójrz jak
wygląda
dzisiaj,
bo taki dzień
już się NIE
powtórzy!

Życie jest
piękne



Trzy
3 brzydkie przedmioty
zastony w łazni na korytarzu

ubrane przez gołębie
zaniebane protezy
pleksy

Trzy
3 brzydkie zachowania
wykorzystywanie słabszych

zazdrość
obgryzanie paznokci

Trzy
3 brzydkie przestrzenie
lub miejsca

niektóre miejsca
w podziemiach centralnego

Trzy
3 brzydkie, nieoczywiste
słowa

gil

toć

weź

Trzy
3 brzydkie miejsca
w ciele
(na zewnątrz oraz w środku):

włosy (nie na głowie)

jelita
wątroba
mózg
pryszcze
stopy

Ból, który jest piękny

w moich barkach,
gdy są boleśnie

masowane

Przyjemność, która jest brzydka

pienie

Piękno

Każda z nas inaczej interpretuje piękno. Dla każdej z nas piękno jest czym innym. Dla mnie osobiście piękne jest wszystko to, co jest związane ze wspomnieniami. Był czas w moim życiu, gdy wypierałam złe wspomnienia, nie chciałam ich przywoływać, frustrowały mnie. Musiało upłynąć dużo czasu zanim dojrzałam do tego, że każde wspomnienie, bez względu na to, czy jest dobre czy złe, jest piękne bo przypomina wydarzenia, które zdarzyły się w moim życiu.

Rusalka

Ja zawsze staram się wyglądać dobrze i można powiedzieć, że estetycznie. Mój syn mówi, że jak gdzieś się ze mną wychodzi to stara się iść oddzielnie, bo wszyscy na nas patrzą. To są jego słowa. „Podobno” mam w sobie coś takiego, „to coś” co przyciąga uwagę innych ludzi. Nie wiem, czy „to coś” to akurat piękno, ale faktycznie tak jest. Nie dostosowuję się do jakiegś aktualnej mody. Nigdy. Wyglądałam tak, żeby wszystko do siebie pasowało.

Rene

Co pięknego zrobiłam? Napisałam piękną bajkę dla moich dzieci. Bajka była o królewiczu Fabianie, księżniczce Nikoli. Co w tym jest pięknego? To, że napisałam ją sama dla moich dzieci. Pierwszy raz spróbowałam to zrobić i mi wyszło. Cieszę się z tego i to bardzo, bo moje dzieci będą zadowolone, że napisałam tak piękną bajkę dla nich i to jest właśnie piękne. Wiem, że będą się cieszyć z tej krótkiej bajki.

Esia

Dla mnie piękne jest, to jak dobrze radzę sobie w różnych sytuacjach życiowych, i że zaczęłam twardo stąpać po ziemi, oraz że radzę sobie w różnych sytuacjach ekstremalnych.

Mysza

W przestrzeni mojego piękna są spodnie z dziurami. Kocham bałagan w szafie, wtedy wiem co, gdzie leży. Brzydko jest wtedy, gdy wszystko leży ułożone jak spod igły. Bałagan w szafie jest piękny. Brzydko jest wtedy, gdy bluzki lub inne części garderoby są ułożone kolorystycznie. Lubię chodzić w kolorowych skarpetkach i mieć chaos w szafie. Pozdrawiam.

Esia

W przestrzeni mojego piękna potrzebuję, aby wszystko miało swoje miejsce. Moje pedantyczne podejście do życia bardzo dużo mi ułatwia, ponieważ czystość i porządek przedstawia całe piękno. Rytualna kąpiel w soli pozwala mi poczuć się oczyszczoną, nie tylko wewnętrznie – energetycznie, ale też na zewnątrz. Dodatkowo, maseczki oczyszczające z glinki lekarskiej są jak najbardziej wskazane, po całym procesie oczyszczenia miejsca, w którym aktualnie funkcjonuję. Następnie skupiam się na sobie, swoim wnętrzu oraz ciele.

Cały ten proces rytualny jest związany z pięknem. Piękno jest nie tylko sam w sobie człowiek, ale również miejsce, które go otacza.

Czici

Ja opieram się pięknu poprzez to, iż nie ganiam za tym co „modne” lub „piękne”, ponieważ patrzę na to, co dla mnie jest piękne. Mam na myśli to, że choć dla większości ingerencja w swoje ciało jest czymś pięknym, to dla mnie bolesnym i nie zgodnym z moim ja. Po drugie, dążenie za modą (ubiozem) też nie jest dla mnie dobrym i pięknym, bo jak można czuć się pięknym w czymś co mi się zupełnie nie podoba i nie jest w moim stylu...

Aneta K.

Moją oznaką oporu wobec dążenia do ogólnie przyjętego kanonu piękna jest po prostu to, że nie wstydzę się siebie. Nie czuję też chorobliwej potrzeby poprawienia w sobie tego, co od tego kanonu odbiega. Znam swoje „braki” i mankamenty – doskonale wiem, które części mojego ciała nie są powszechnie piękne i wzorcowo kobiece. Mimo to uważam, że wcale NIE MUSZĘ mieć długich, smukłych nóg czy dużego biustu. Nigdy nie poddałabym się żadnej operacji plastycznej. Gdyby osoba, z którą dzielę życie (partner) oczekiwałby tego ode mnie, zmieniłabym PARTNERA, a nie swoje ciało. Uważam, że mam prawo mieć mały biust, bo jest MÓJ – to ja mam się z nim dobrze czuć, a nie ktoś inny. To są MOJE cechy i mnie mają określać.

A

Piękno duszy

Największym pięknem, które dostrzegam jest piękno duszy, a przy tym piękno życia – to, że mogę żyć, oddychać, a przede wszystkim doświadczając, kreując swoją duszę. Czym by było życia bez duszy? Człowiek jest sumą oddechów, którymi wszyscy jesteśmy połączeni. W momencie gdy dostrzegasz wewnętrzne piękno duszy, świat wokół ciebie również staje się piękny, a wraz z nim ludzie. Na tym leż padole dokonałam badania mojej duszy. Okazało się, iż pomimo ciemności, która mnie otacza, jest we mnie światło – ono nigdy nie zgasło. Dusza jest najpiękniejszą częścią mnie.

Czici

Nie oceniam na
podstawie wyglądu

Nie oceniam
po okładce

NIE OCENIAM INNYCH

NIE CHCE BYĆ OCENIANA

→ A TY?

Nie oceniam,
ale gdybym
musiała
sugerowałaby
się moim
3 3 3

Nie oceniam po
wyglądzie!

Dostaję od
wszystkich
i wszystkich!

Trzy
3 brzydkie przedmioty

zniszczona książka

pedarte ubrania

rozbity samochód

Trzy
3 brzydkie zachowania

nieśtuchanie innych

ubliżanie

bicie

Trzy
3 brzydkie przestrzenie
lub miejsca

opuszczony dom

z.m.

sala sądowa

Trzy
3 brzydkie, nieoczywiste
słowa

ty frajerze,
nieudaczniku

Jesteś do niczego

wszystko będzie dobrze,
o nic się nie martw

Trzy
3 brzydkie miejsca
w ciele
(na zewnątrz oraz w środku):

paznokieć

dłonie

stopy

nerki

żołądek

Ból, który jest piękny

zrobiony tatuaż

Przyjemność, która jest brzydka

zbyt długie leżenie w łóżku

opowiadanie kiedy leżę w łóżku
i to mnie wkurza!

Czym jest dla mnie piękno?

Zośka o pięknie

Pięknem jest dla mnie to, że często czego nie widać, jest to jak ludzie mają ludzką życzliwość, serdeczność, podzielenie się z drugą osobą chlebem, dobre słowo, przytulenie lub pocieszenie kiedy jest komuś smutno lub źle. Zwykły komplement gdy masz gorszy dzień i czujesz się beznadziejnie. Piękne jest również dobro natury, takie jak blask słońca o poranku, zapach świeżo koszonej trawy, powiew ciepłego wiatru, śpiew ptaków, który nie daje o sobie zapomnieć. Po drugiej stronie nadal trwa życie.

Piękno rozumiem w różnoraki sposób, ważne jest aby powodowało uniesienie serca. Piękna jest wiara, naiwność i nadzieja, siła i odwaga. Piękne jest wszystko to, co powoduje, iż chce nam się żyć.

Mysza

Mam własne poczucie piękna i zawsze bronię go wobec nacisków z zewnątrz. Uważam, że należy odważnie prezentować własne zdanie, a nie podporządkowywać się panującym trendom, nawet gdy otoczenie to krytykuje.

Nigdy nie podążam za modą, która mi się nie podoba; również w więzieniu, mimo ograniczonych środków, staram się być wierna swojej wizji siebie. Chodzi tu zarówno o wygląd jak i o sposób bycia. Takie postępowanie czasami jest bardzo trudne, ale oplaca się. Po pierwsze, nie tracę

siebie i nie staję się "pop-klonem"; po drugie niekiedy otrzymuję nagrodę w postaci uznania innych, którzy w mojej postawie dostrzegają coś godnego zastanowienia się nad tym, czy nie warto wypracować sobie czegoś swojego, co różni się od reszty.

Zośka



Trzy 3 brzydkie przedmioty

klapa
złoty łyżeczek
pleksy

Trzy 3 brzydkie zachowania

zawiść
zazdrość
ocenie

Trzy 3 brzydkie przestrzenie lub miejsca

wiecznie
cała

Trzy 3 brzydkie, nieoczywiste słowa

wyrok
zamknięcie
kara

Trzy 3 brzydkie miejsca w ciele (na zewnątrz oraz w środku):

Pryszcze
choroba
jelita
pustka
blokada
smutek

Ból, który jest piękny

Ból doświadczeń, które nas dotykają w taki sposób, w którym zostawiają bliznę na poranionej duszy. Blizna to oznaka bohaterstwa. Moment, w którym stawiasz czoła wszystkim przeciwnościom, które stają na twojej drodze życiowej, dzięki niemu odnajdujemy swoją wewnętrzną siłę. Kreujemy swoją duszę, tworzymy swój prawdziwy obraz poprzez moc, którą w sobie posiadamy. Ból walki z tym co zsyła nam los, jest najpiękniejszym bólem. Dzięki niemu odnajdujemy sposób, na to jak porażkę przekuć w siłę.

Przyjemność, która jest brzydka

Hazard, na początku masz z tego fun – zabawę i zanim się obejrzyz jesteś w młynie nałogu, który za wszelką cenę nie wypuści ze swoich szpon. Ocena z perspektywy osoby obserwującej.

Trzy 3 piękne przedmioty

klucze, brama.
Klucze otwierają to co zamknięte, kiedy słyszę klucze mam na skórze ciary.

Mój ogród



Stoję na ganku mojego domu, widzę naprzeciwko sad owocowy. Schodzę z ganku, prowadzi mnie kamienna droga wiodąca do sadu, w którym po środku stoi domek na drzewie. Dookoła tego drzewa jest dużo kwiatów. Jest to mój zakątek, w którym mogę być sama, tylko dla mnie. Kwiaty, które mnie otaczają, to pachnący groszek, frezje, bez, konwalie, narcyzy, róże, bratki, pelargonie, lilie oraz drzewka magnolii. Drzewa w sadzie są teraz na etapie kwitnięcia, jest tam wiśnia, czereśnia, jabłko, brzoskwinia

oraz śliwka. Domek na drzewie obrasta bluszcz, jest wysoko, a drzewo na którym jest ten budynek, to silny dąb lub kasztan, który listowiem ochronia tę moją odskocznię... Jest początek lata, wszystko kwitnie, ale wśród kwiatów są również takie, które pięknie prezentują się w jesień. Domek na drzewie nie jest duży, ale jest w nim wszystko, co jest mi potrzebne w domu na drzewie.

Otwieram drzwi, a ukazuje mi się wnętrze przestronne, w którym jest wszystko czego

człowiek potrzebuje do życia. Pomimo zewnętrznego wyglądu i pozorów małego miejsca, jest tam łazienka z wielką wanną i oknem ukazującym piękny widok... Sypialnia z wielkim łóżkiem z baldachimem oraz salon z kuchnią, gdzie mogę się odstresować. Łóżko w sypialni jest wielkie, wreszcie się wyśpię... Mój domek ma strych, który posiada tajemnice kilku pokoleń, albo wieków...

Taka Ja

Jestem ogrodem?

Stoję na ganku, pod sobą czuję drewno, ganek jest drewniany. Widzę ogród piękny, inny niż normalne ogrody... Jest jakiś zaczarowany... strumyczek... słyszę jak płynie w nim woda, błękitna, czysta, piękna woda. Na około wiele drzew... jest zielono, kolorowo... Kwiaty jakby chciały mi coś przekazać... To magiczny, śliczny ogród, z kwiatów sypie się błyszczący pył, kołyszą się jak w rytm muzyki. Ogród jest otoczony wysokim żywopłotem z pięknych roślin winogrona. Prawie nie zauważyłam, że w ogrodzie stoi mały domek, to dlatego, że jest częścią żywopłotu. Drzwi do domku są obrosnięte nieznanymi, jasnoblękitnymi kwiatami, które w kształcie przypominają dzwoneczki. Do domku prowadzi mała dróżka, pięknie wyłożona kamieniami, nie szarymi, nie zwykłym i kamienie są różowe i błyszczące. Patrzę w górę, widzę drzewa, na których są owoce, nieznane mi, kolorowe, błękitne, różowe, czerwone, fioletowe oraz granatowe. Po lewej stronie gdzie jest strumyczek, stoi piękna rzeźba, przedstawiająca kobietę, wróżkę z różdżką. Ciekawa jestem co jest za drzwiami domku,

jeśli ogród jest tak bajkowy i magiczny, co tam może być? Schodzę z ganku po schodkach, rozglądam się dookoła, ogród naprawdę cieszy oko. Idę kolorową dróżką prosto w stronę tak intrygującego domku. Otwieram drzwi, są ciężkie i mają dużą, mosiężną klamkę. Patrzę... półki pełne książek oraz próbek z kolorowymi cieczami... Na środku stoi mały kociołek. Co to za miejsce!! Piękne, intrygujące, hm... Wygląda na to, jakbym trafiła w bajkową krainę i była właśnie w domu jakiegoś czarodzieja, próbek z kolorowymi

płynami to pewnie eliksiry. Nagle zobaczyłam, że w domku, w środku są jeszcze drzwi... otwierają się i wychodzi starszy mężczyzna z długą, siwą brodą i pyta mnie, „jak tu weszłaś?”. Speszylam się i przeprosiłam... Jednak mężczyzna podszedł do mnie, podał mi rękę i powiedział, „dzień dobry, jestem magikiem i mam na imię Randal”. Czyli jednak miałam rację. Nie wiem jak znalazłam się w magicznej krainie. Randal po chwili rozmowy ze mną, zaproponował, że jeśli kiedyś będę potrzebowała pomocy, mogę zawsze

do niego zajrzeć. Dał mi prezent, jakieś zioła, powiedział, że jeśli je wypije, stanę się wiecznie młoda. Bałam się trochę, co to mogą być za zioła. Mimo wszystko podziękowałam magikowi i powędrowałam do domu.

Iwi

Czym jest
dla wszystkich
Piękno.

Dbamy o nasze
Piękno.



Lubię spełniać się w wielu rolach

Trzy
3 brzydkie przedmioty
każdanki
braki w oknach oraz pęknięcie
(brak możliwości zobaczenia czegoś przez okno)

cała łazienka (prysznic)
Trzy
3 brzydkie zachowania
agresja
sprzyjanie w oczy a gadanie za plecami

nie mycie się
arogancja
osądzanie innych
Trzy
3 brzydkie przestrzenie
więzienie lub miejsca
wysypisko śmieci

łazienka
miejskie szaleństwo
zanieczyszczone lasy

Trzy
3 brzydkie, nieoczywiste
słowa
jesteś głupi/a
idiota
mówienie Jo zamiast tak

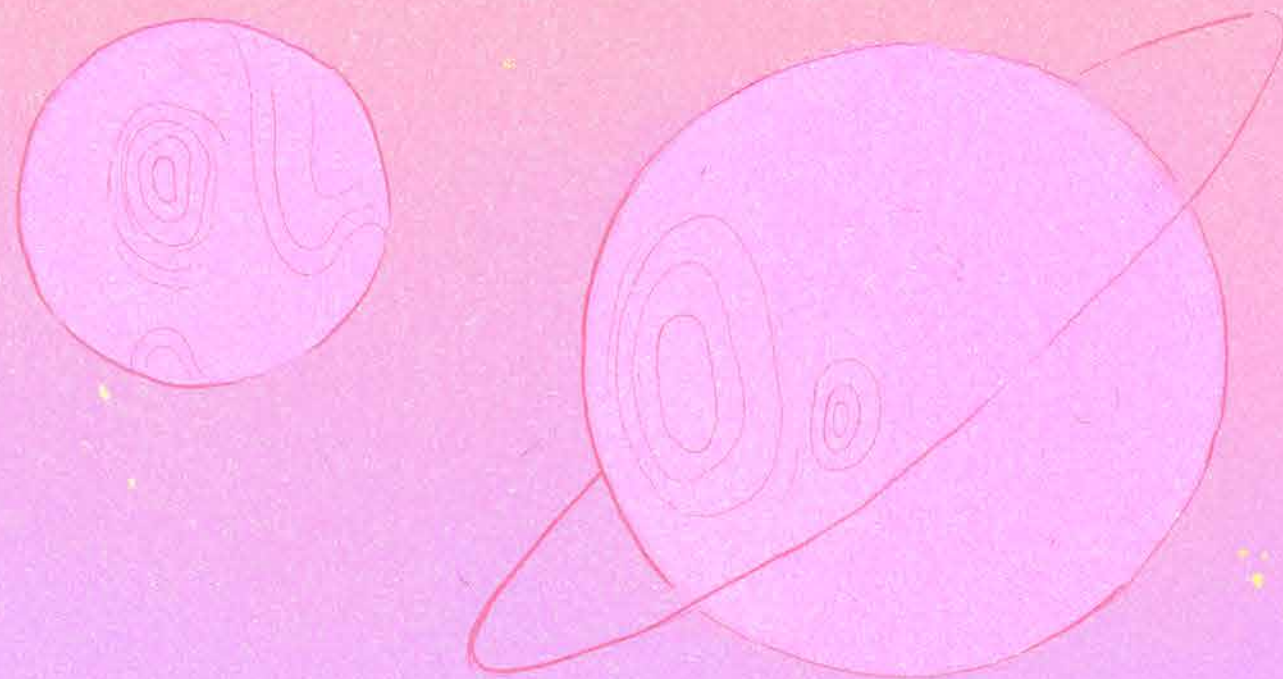
matok

Trzy
3 brzydkie miejsca
w ciele
(na zewnątrz oraz w środku):
rozstępy (zrobienie paznokci)
przetłuszczone włosy
ścięgna i nerwy
Jelita
pryszczki
brzuch
nogi
wątroba
serce
wąsy

Ból, który jest piękny
czyli ból, który
doświadcza wiele osób,
także ja

Przyjemność, która jest brzydka
próba wyjścia z nałogu,
żeby poczuć się
wolna

Zadrapania



Choć nie zawsze życie jest usłane różami i bywają momenty przewrotne, tak zwane zadrapania, to nie można się w tym wszystkim zatracić.

Teraz już wiem, że aby dostrzegać piękno w sobie i czuć się piękną, doprowadziły do tego te wszystkie doświadczenia – zadrapania.

W dzieciństwie Dom Dziecka – nie mając nikogo, czułam się niechciana.

Lata melancholii – odbiły swoje piętno na mojej rozszarpanej duszy.

Następnie więzienie – wsadził mnie mój ówczesny partner, zabrakło mu jaj, aby się przyznać, co za specyfiki trzymał u mnie w domu. Wyrok na lewo, nie byłam na to mentalnie gotowa, więc odwlekałam moment, by się stawić...

Jakieś 10 lat – sporo. W gruncie rzeczy ten czas był konieczny... Musiałam dać czasowi czas...

Musiałam jakoś powstać, odrodzić się z popiołów niczym feniks. Całą porażkę życiową przekuć w siłę, ówczesnego partnera myślami zakopać w lesie... Udało mi się!



Na tym też padole dokonałam autopsji mojej duszy, okazało się, że pomimo ciemności, która mnie otacza, jest we mnie światło – ono nigdy nie zgaśło.

To było kliknięcie całkiem spontaniczne. Pokazało mi moją wewnętrzną siłę... Uświadomiłam sobie przecież, że blizna to oznaka bohaterstwa, a rozpad to zawsze więcej wolnego miejsca... więc trzeba je czymś wypełnić. Sztuką jest podnosić się z upadków czy porażek w taki sposób, aby móc z nich czerpać dodatkową siłę.

Ja ją znalazłam, przelewam to na papier – siła dała wenę do pisania piosenek... O tym co przeżyłam. Tak naprawdę my – ludzie, nigdy nie docenilibyśmy piękna błękitu nad nami, gdybyśmy uprzednio nie stali pod pochmurnym niebem – moje było bardzo pochmurne... Wylądowałam z deszczu pod rynnę.

Coś się rozsypało, lecz nie wszystko zostało naruszone... I ta myśl – walczyć o siebie, przecież nie wszystko stracone. Zadrapania – czyli w licznych ranach, pomimo to jeszcze to nie koniec przeprawy przez los niefortunnnych zdarzeń. Dziś patrzę na siebie jak na całkiem inną osobę. Kumulacja życiowych doświadczeń uczyniła ze mnie kogoś z kogo jestem dumna! Moja twórczość muzyczna powstała z moich życiowych strat, każda piosenka odzwierciedla tamte lata, bardzo ciężkie i to co w nich przesłama.

Mogę uczyć, dawać przykład przed czym się bronić, czego unikać i to, jeśli czasem nie dostajesz zbyt dobrego startu od życia, to wcale nie znaczy, że jesteś w nim skreślony.

Papier jest jak dobry psycholog, pióro niczym rozmowa. Wyrzucając z siebie swoje przeżycia czuję się lżejsza. W sumie to zawsze jakaś forma terapii i wydaje się mi niezbędna, ponieważ moja wena tak mnie porwała, że nie zna końca.

Tak powstaje utwór, coś co było moim piętnem życiowym znajduje ukojenie na kartce papieru. Następnie studio nagrań – konkretny bit. Teledysk – nagrywki, to co przypieczętowało całokształt. Przychodzi ten magiczny moment, w którym całość jest sklejona i dopracowana. Gdy to oglądam znajduje ukojenie – błogi stan.

Terapia i wena twórcza dała obiecujące 100%. Nigdy się nie poddam, wiem, że można porażkę przekuć w siłę – brzydkie może być piękne... Nie przestawaj w sobie wierzyć... Każdy z nas ma w sobie siłę, aby pokazać co nosi w sobie – moje piękne zadrapania.

Angelika

Potrafię
oddać komuś
serce
tracąc na tym
zaufanie do
całego świata.
walczyć
SIEBIE!

Miłość jest piękna,
lecz tylko wtedy, gdy
wszystko przetrwa
Życie jest piękne, bo
ludzie są piękni

**Kto uwierzy,
będzie zbawiony**

*"Tęte Wspomnie
nia
Piękniejsza
Harzeniz*

Piękno jest
w nas ♡

Trzy
3 brzydkie przedmioty

więzienna materace

wyżuta
guma

brzydki kolor

Trzy
3 brzydkie zachowania

bycie perfidnie fałszywym

dojeżdżanie starszych

mszczenie się i wyżywanie
na innych, robienie innym
krzywdy

Trzy
3 brzydkie przestrzenie
lub miejsca
zaniedbane środowisko

więzienna cela

zepsuta i stara fabryka
na planecie Pięknych
lasów

Trzy
3 brzydkie, nieoczywiste
słowa

lubiłam

wyszłam

Jesteś
nienormalna

Trzy
3 brzydkie miejsca
w ciele
(na zewnątrz oraz w środku):

pryszcze

przetłuszczone włosy

podwójny podbródek

żołądek

przełyk

oczodoły

Ból, który jest piękny

ból porodowy

Przyjemność, która jest brzydka

Zrób sobie maseczkę do twarzy

Nie musisz wydawać majątku, żeby mieć zdrową i świetlistą cerę. Wykorzystując listę zamieszczoną poniżej przygotuj maseczkę odpowiadającą twoim indywidualnym potrzebom. Pamiętaj jednak o tym, by zawsze zaczynać od gęstej podstawy (banan, awokado itp.) i stopniowo dołączać suche lub płynne dodatki, żeby uzyskać odpowiednią łatwość do aplikacji konsystencję.

Awokado

Jest bogatym źródłem składników odżywczych, protein i witamin. Pozwala nawilżyć skórę, przeciwdziała jej starzeniu i pomaga zredukować przebarwienia. Ma także znakomite właściwości naprawcze – złagodzi poparzenia słoneczne i sprawi, że twoja cera będzie gładka jak skóra niemowlęcia. Zanim dodasz awokado do maseczki dokładnie je rozgnieć lub zblenduj.

Płatki owsiane

Wiele dobroczynnych właściwości mają także płatki owsiane. Stanowią wspaniały i łagodny środek złuszczący, więc ich dodatek sprawi, że będziesz miała maseczkę i peeling w jednym. Płatki owsiane stanowią znakomite rozwiązanie dla cery tłustej, a zarazem są tak łagodne, że nie przesuszają ani nie uszkodzą żadnej innej. Łagodzą podrażnienia, dlatego mogą ją także stosować osoby o skórze wrażliwej. Jeśli zależy ci na czymś więcej niż złuszczenie, ugotuj je tak jakbyś robiła śniadanie i ostudź je do temperatury pokojowej, zanim dodasz inne składniki.

Banan

Bogate w potas i przeciwutleniacze banany pomagają nawilżyć skórę, kontrolować wydzielanie się sebum i mają działanie przeciwtrądzikowe. Nazywa się je „naturalnym botoksem” – są dobrym składnikiem pielęgnacji przeciwdziałającej starzeniu się skóry. Zanim dodasz banany do maseczki, pamiętaj, żeby je dobrze rozgnieść.

Cytryna

Zawarty w soku z cytryny naturalny kwas pomoże złuszczyć martwy naskórek, rozjaśnić cerę, zredukuje ciemne plamki i wyrówna kolorystę cery. Dodaj do maseczki, by zyskała działanie pobudzające. Sok z cytryny w połączeniu z miodem sprawdzi się również w kuracji przeciwtrądzikowej.

Kinia

niewidzialna



(...)

Trzy

3 brzydkie przedmioty

maski z horrorów – maski w teatrze

obdrapana kanapa

znoszone buty

Trzy

3 brzydkie zachowania

fakisz – przestać być fałszywym

zdrada

obłuda

Trzy

3 brzydkie przestrzenie lub miejsca

wysypisko śmieci

zanieczyszczona

woda – czysta woda dbanie,

wieziennic

nie wyrzucanie do morza

Trzy

3 brzydkie, nieoczywiste słowa

stupa

zafajdane

Matka – mama

Trzy

3 brzydkie miejsca w ciele (na zewnątrz oraz w środku):

paznokcie – pomalować – wyleczyć

złe zrobione usta (za duże)

znamiona – usunąć

jelita

wątroba

mózg

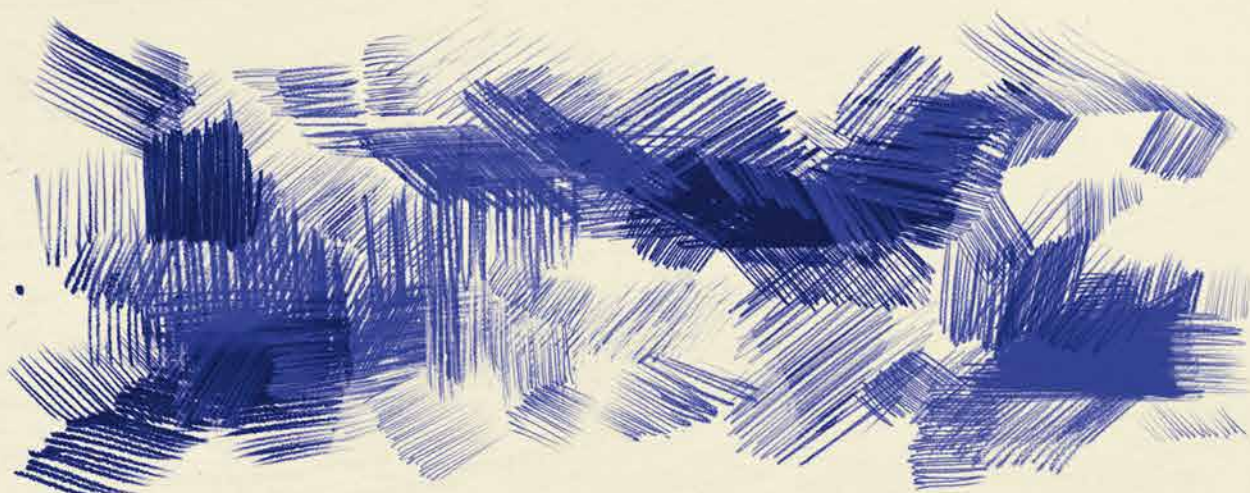
Ból, który jest piękny

karmienie dziecka

Przyjemność, która jest brzydka

obgryzanie paznokci

Niepomalowane paznokcie



Mieć niepomalowane paznokcie to jak być bez makijażu.

Pamiętam dzień, w którym trafiłam do aresztu na Grochowie, byłam nieumalowana, ale miałam hybrydę różową na paznokciach, bo do kin wszedł właśnie film „Barbie”, ha ha. W więzieniu się mówi, że „pachniesz jeszcze wolnością”. Większość tu nie ma pomalowanych paznokci, bo za kratami nie ma lakierów, zmywaczy, lampy do hybrydy, frezarki, no nie ma i nie będzie, bo taki jest świat zza krat.

Myślę, że każda kobieta, młoda, starsza, nastolatka już maluje paznokcie, bo lubi mieć je zadbane, pomalowane – czujemy się wtedy piękne i w pewnym sensie dowartościowane... Kurde, pod warstwą lakieru nie widać czy masz je brudne, czy białe plamki z braku witamin, czy kształt nie taki, nawet nie obgryzasz gdy pomalujesz, bo szkoda ci 200 złotych wydanych na manikiurzystkę

W więzieniu tego nie ma. Masz tylko obcinaczki za 7 złotych i papierowy pilnik za 4 złote, żadnych cudów nie wyczarujesz, obcinasz jak

najkrócej, pilujesz tak by nie było zadziorków, by przypadkiem nie zrobić dziurki w ulubionych rajstopkach, bo o talon ciężko, haha.

Nadrabiasz te niepomalowane paznokcie masą tapety, pudru i tuszu, by tylko odwrócić uwagę od swoich nieidealnych pazurków. Niepomalowane odpychają, nie cieszą cię jak te pomalowane, nie zachwycają cię tak samo jak te z kolorowym frenchem. Każdy paznokieć jest taki sam, różni je tylko nowa plamka z braku witaminy, są puste, bez połysku – są takie nijakie.

Dziwinka

Zajęcia z wizażu



Trzy dni po Dniu Kobiet miałyśmy przyjemność uczestniczyć w zajęciach prowadzonych przez Wizażystkę. PRZYJEMNOŚĆ nie jest tu słowem przypadkowym, ponieważ każdy wie, ile radości większości pań sprawia styczność z niezliczoną ilością dobrych kosmetyków! :) Na co dzień mamy tu bardzo ograniczony dostęp do takich rzeczy, a asortyment miejscowej kantyny – jedyne źródło naszego zaopatrzenia – jest ubogi jak degustatorzy jadalni Caritasu. Wybór tematyki tych zajęć był więc najlepszym spóźnionym prezentem na Dzień Kobiet i wszystkie cieszyłyśmy się jak małe dzieci.

Roksana wizażystka poprowadziła krótki instruktaż zapoznawczy, prezentując nam zastosowanie kosmetyków w różnych formach oraz zasady wspólnego użytkowania takich rzeczy – często zapomnianych podczas zakupów w drogerii... Po wstępie wzięłyśmy się za realizację postawionego przed nami zadania.

Wykonałyśmy na kartkach projekty „arty-stycznego” makijażu – plan był taki, żeby nie

szczęścić przy tym kreatywność i nie bać się eksperymentów :)

Następnie w parach przekładałyśmy nasze twórcze wizje na twarz koleżanki.

Prawda jest taka, że obfitość wyboru akcesoriów do make-up’u już po chwili sprawiła, że zapomniłyśmy o naszych papierowych propozycjach...

Mimo to, wszystkie wróciłyśmy z zajęć piękne i kolorowe (żeby nie powiedzieć - „ozdobione jak choinki na Boże Narodzenie”). Przy okazji wiele z nas skorzystało z doświadczenia Roksany, która chętnie udzielała nam indywidualnych porad, jak ulepszyć nasz codzienny makijaż.

Zajęcia były fantastyczne, Roksana wizażystka również..... A my? Piękne i zadowolone – w absolutnie kobiecy sposób.

A

PEWNOŚĆ SIEBIE
TO PODSTAWA

Śmiała

ONA

Odważna



AKCEPTUJE
SIEBIE

PEWNA
SIEBIE

Indywidualna

PEWNA SIEBIE



Nie boję się
życia!
Dziś jestem
piękna! :)

Jdę przed siebie! :)



pełen mocy

Trzy
3 brzydkie przedmioty

szmata do podłogi

szafy na książki (odnowić)

plecak w oknach

Trzy
3 brzydkie zachowania

przypinanie łatek (poznaj,
potem oceniaj)

obgryzanie paznokci

dłubanie w nosie

Trzy
3 brzydkie przestrzenie
lub miejsca

więzienie

detek

ceła - perzaki

Trzy
3 brzydkie, nieoczywiste
słowa

Jesteś do niczego

odczep się

wyłoś się

Trzy
3 brzydkie miejsca
w ciele
(na zewnątrz oraz w środku):

kolana

paznokcie - pomalować

uszy
Ból, który jest piękny

kolczyki w uszach,
nosie,
w języku itd.

Przyjemność, która jest brzydka

objadanie się

O masażu



Chcesz być piękna, musisz...

Kolokwialnie mówi się, że „pucha konserwuje”. Wielu ludziom z wolności wydaje się, że siedzenie w więzieniu to taki rodzaj wakacji - ciągly odpoczynek, brak obowiązków, regularny tryb życia z daleka od używek i mnóstwo czasu, żeby o siebie zadbać.

Rzeczywistość niestety nie jest tak różowa... Po kilku latach „siedziby” nieraz patrzę w lustro i zastanawiam się kiedy i jak to się stało?! Ciągła frustracja związana z brakiem wpływu na własne życie i zwykłe codzienne sprawy, stres i tłumione emocje... nerwy, gdy na wolności coś jest NIE TAK, a ty nie możesz zrobić nic - nawet na bieżąco śledzić rozwoju zdarzeń... Do tego kiepska dieta, brak dostępu do świeżego powietrza i naturalnego słonecznego światła (oraz rzecz jasna

dobrych kosmetyków i zabiegów upiększających) robią swoje. Efekt jest taki, że od pewnego czasu coraz częściej zdarza mi się przyglądać samej sobie dość krytycznym okiem, oceniając „straty” ostatnich lat.

Zajęcia z panią Magdą zajmującą się na co dzień masażem - w tym również odmładzającym masażem twarzy - spadły mi więc jak z nieba. Mając na względzie wszystkie nasze penitencjarne ograniczenia, nie mogłam spotkać się z lepszą odpowiedzią losu na moje wizerunkowe rozterki... Cóż mi bowiem po tym, że przeczytałam w gazecie o super maseczkach na twarz do wykonania domowymi sposobami, skoro NIE JESTEM W DOMU i nie kupię sobie oliwy z oliwek czy miodu? I co mi po tym, że mam mnóstwo czasu na wylegiwanie się w wannie

wypełnionej kozim mlekiem i olejkiem różanym, skoro ledwo pamiętam już jak w ogóle wygląda WANNA (o kozim mleku i olejkach nie wspomnę)?? Co z tego, że zdążyłam już obejrzeć (pobieżnie i dogłębnie) setki kolorowych tabloidów z reklamami najlepszych kremów NA WSZYSTKO... i tak nikt tu przecież nie zrozumie moich babskich potrzeb i nie wypuści mnie do Rossmanna czy Hebe... Technika odmładzającego masażu jest więc dla mnie strzałem w dziesiątkę. Jedno bowiem jest pewne, nawet w gąszczu więziennych zakazów i ograniczeń, nikt nie pozbawi mnie moich własnych rąk (masujesz twarz samodzielnie!). To jedyne pewne narzędzie do walki z mijającymi (również na twarzy) latami. NA PEWNO nie zabiorą mi go, ani nie zmienią regulaminu tak, żebym nie mogła go posiadać.

Wiedzę od pani Magdy chłonęłam więc jak gąbka, obecnie dzielę się nią z kim się da. Jest przy tym trochę śmiechu (a wiadomo, śmiech to zdrowie) i trochę kaleczenia sztuki masażu twarzy (wciąż daleko nam do profesjonalizmu). Jest też przyjemność (bo co kobiecie sprawi więcej radości niż dbanie o piękno?) i poczucie pozytywnego działania. Najpiękniejsze jest jednak to, że samodzielnym masażem nie da się nic zepsuć (pytałam ekspertkę ;))... A naprawić? To się jeszcze okaże! Ja w każdym razie wolę taki krok niż stanie w miejscu (przed lustrem ze zniesmaczoną miną)...

Polecam!!! :)

A

Rozśmieszam mózg

Dla mnie pięknym, choć dla wielu nieoczywistym miejscem w ciele jest... MÓZG, dlatego szczególnie o niego dbam i dużo się śmieję. Naukowo zostało udowodnione, że śmiech rozwija połączenie w mózgu, wpływa na dobre samopoczucie. Gdy w płatach czołowych powstaje percepcja tego, że coś jest dla nas śmieszne, w korze aktywują się wspomnienia związane ze śmiechem. Przychodzi czas na reakcję, wybuchamy śmiechem a mózg uwalnia neuroprzekaźniki, które wpływają na dobre samopoczucie: serotoninę, dopaminę i endorfiny szczęścia. Te wszystkie procesy są oczywiste, ale i skomplikowane zarazem. Plusem jest to, iż zachodzą bardzo szybko. Śmiech wpływa na mój dobrostan psychiczny, redukuje stres i zmarszczki oraz zmniejsza ilość siwych włosów, które w więzieniu szybciej się pojawiają. To wręcz jest normą. Codziennie zapewniam sobie dawkę śmiechu, często pomagają mi w tym osadzone z celi. Każdy może znaleźć dla siebie coś rozweselającego, warto zatem rozśmieszać mózg.

Hope

Ekstaza smaku

Kiedyś pracowałam w jednym z większych hoteli, u Grzegorza Krupy oraz Okrasy...

Pewnego wieczoru był robiony bankiet dla VIP-ów, podczas którego podawany deser wrócił na kuchnię, ze względu na źle postawione kropki sosu wiśniowego. Siłą rzeczy, mając taką możliwość spróbowałam go... Smak, który poczułam, był niesamowity, wręcz nieziemski. Z każdą kolejną łyżeczką, odczuwałam ekstazę smaków, tak jak na filmach, jak gdyby fajerwerki strzelały... Był to deser o smaku wnętrza – wszystkie smaki

tropików, zaczynając od papai po marakuję, dookoła posypane płatki z chałwy, niczym wata cukrowa, gdzieniegdzie polana sosem wiśniowym, przyozdobiona bratkami. Nigdy niczego tak nie przeżyłam pod tym względem.

Taka Ja

Bajka dla Dzieci

Królewicz Fabian otworzył oczy. Za oknem padał deszcz. Ciężkie krople uderzały o zamkowy dach. Królewicz zwinął się w ciasny kłębuszek i nakrył głowę kołdrą. To straszne, że pada pomyślał, na pewno nic dobrego mnie nie spotka. Zatkał uszy, żeby nie słyszeć deszczu. Do komnaty weszła królowna Nikola. Podbiegła do łóżka i uniosła kołdrę.

- Zobac – zasepleniła, wylwałam pielsy zęb.
- Idź sobie, jest mi zimno – burknął królewicz.

Wyrwał Nikolce kołdrę i szczelnie się nią nakrył. Nikola wsadziła ząb do kieszeni i w podskokach wybiegła z komnaty. Fabian leżał jeszcze godzinę. Kiedy w końcu wstał, owsianka ze śniadania była zimna, a w kubku z kakao pływał obrzydliwy kożuch. Królewicz wyszedł z komnaty ze spuszczoną głową. Prawie od razu potknął się o Pocięchę, psa, którego bardzo kochał. Zatoczył się i wpadł na zbroję wuja Damiana. Przewrócił ją i od razu nabił sobie guza. Resztę dnia przeleżał. Zasnął wcześniej z poczuciem, że ma za sobą najgorszy dzień w życiu. Spał długo. Nad ranem królewicz Fabian otworzył oczy, za oknem znowu padał deszcz. Ciężkie krople uderzały o zamkowy dach. Królewicz zwinął się w ciasny kłębuszek i nakrył głowę kołdrą. Jak miło, że pada – pomyślał. Ciekawe co mnie dziś spotka. Zamknął oczy i wyobraził sobie, że jest na statku a deszcz to szum fal. Nagle ktoś unioś



kołdrę. Królewicz otworzył oczy i zobaczył królową Nikolę. Stała nad nim z uniesionym rogiem kołdry w dłoni.

- Zobac – zasepleniła. Wylwałam pielsy zęb.

Fabian przyjrzał się dziurze w górnej szczęce siostry.

- Sama to zrobiłaś? – upewnił się.

- Mhm... – przytaknęła.

– W takim razie jesteś wystarczająco dzielna, żeby płynąć ze mną w nieznane.

Przesunął się, żeby zrobić Nikolce miejsce na statku. Pływali razem jeszcze przez godzinę. Kiedy w końcu dopłynęli do brzegu, owsianka ze śniadania była zimna, a w kubku z kakao pływał kożuch.

- Taki los marynarza – wyjaśnił siostrze.

Dodał do owsianki rodzynki i siekane migdały. A kiedy posypał całość cynamonem, wyszedł z tego pyszny deser, prawie jak lody.

- Pocięcha! Pocięcha! – zawołał królewicz.

Do komnaty wbiegła Pocięcha, pies królewicza Fabiana. Dostała kożuch. Ahhh jaka była zadowolona! Wskoczyła na statek, udeptała żagiel z kołdry i zaczęła szczekać. Fabian z Nikolą wypili mrożone kakao i wybiegli z komnaty. Byli rozbitkami, którzy zwiedzają dzikie krainy. Dotarli do dalekiego lądu zwanego piwnicą, gdzie udało im się uwolnić z niewoli kilka chrupiących jabłek. W ogromnej jadalni zostali przyjęci przez tubylców obiadem. Wreszcie po wielu przygodach dotarli do niezbadanej krainy – biblioteki. Znaleźli w niej wiele skarbów, które czytali do wieczora, ukryci pod namiotem zrobionym

z koca. Fabian poszedł spać wraz z Nikolą z poczuciem, że ma za sobą najlepszy dzień w życiu. Spali długo. A kiedy otworzyli oczy, pomyśleli – ciekawe co nas dzisiaj spotka – i wyskoczyli z łóżka. Koniec bajki.

Dla moich wspaniałych dzieci, Fabiana i Nikoli.
Kocham Was.

Esia

Piękno

W ciągu chwili gdy zaczynamy mierzyć, że jesteśmy zewnętrznie ładne, zgrabne czy przystojni i seksowni niczym celebryci z okładek kolorowych czasopism, życie potrafi udzielić nam przypominającej lekcji, że piękno zewnętrzne to kwestia gustu. Żadna z nas nie wybiera sobie swojego wielkiego krzywego nosa, odstających uszu, za dużej głowy czy grubych ud – dlaczego więc mamy wobec nich tak osądzający stosunek? Każda z nas powinna pokochać siebie – w swej perfekcyjnej niedoskonałości. Niezależnie od wieku, płci, koloru włosów, figury, orientacji seksualnej czy przekonań, jesteśmy piękne!

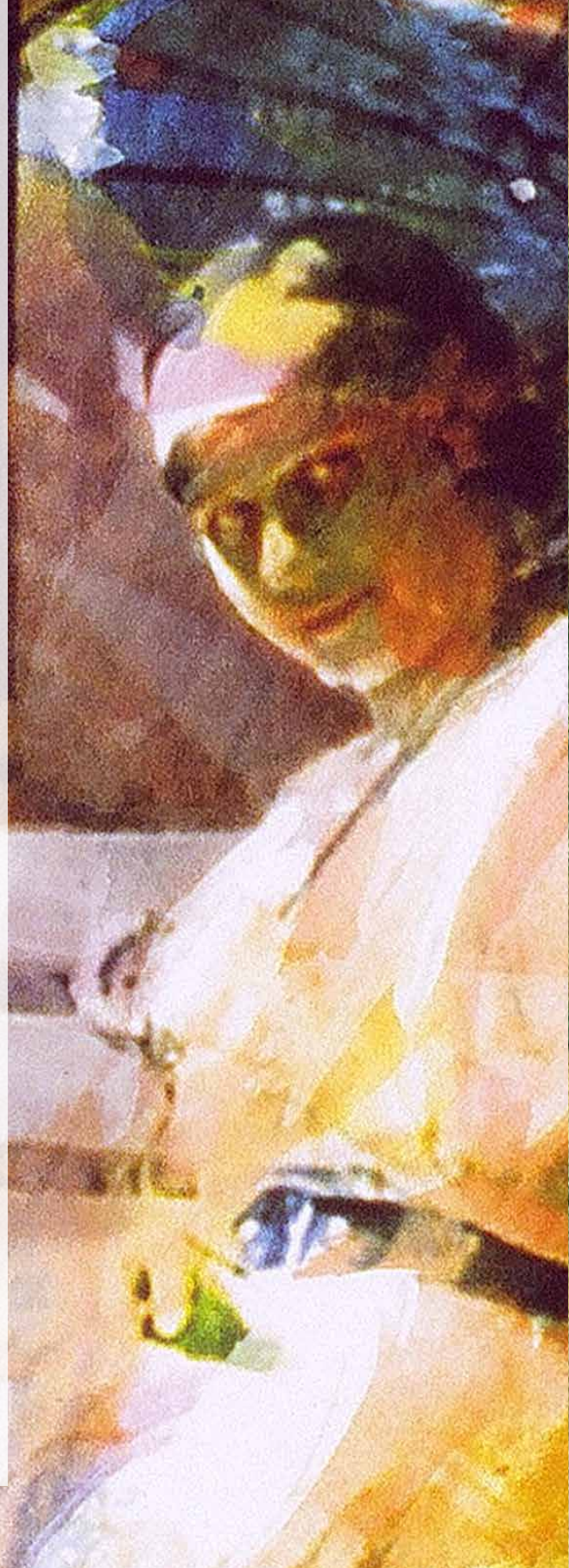
Szczęście nie zależy od warunków zewnętrznych, a najważniejszą miarą piękna osoby powinna być ocena, która wypływa z naszego wnętrza. Nie możemy żyć pod presją oczekiwań innych osób, stwórzmy własną niepowtarzalną wersję doskonałości i piękna.

Doceniemy to, co posiadamy i starajmy się nie koncentrować na tym, czego nam brakuje.

Doceniemy swoją wartość i uświadommy sobie, że mamy światu do zaoferowania coś cennego – SIEBIE.

Pamiętajmy! Jesteśmy piękne i drogie, a nasza wartość przewyższa wszelkie skarby i kosztowności.

Martyna



numer specjalny, maj 2025

Autorstwo tekstów:

Rusalka, MDM, A, M.W., Rene, Esia, Mysza,
Cziczi, Aneta K., Zośka, Taka Ja, Iwi,
Angelika, Smoła, Kinia, Dziuńka, Ania O.,
Hope, Martyna

Autorstwo ilustracji:

Emi Szewczyk, Dees, Małgorzata Jabłońska,
Wojciech Rybiński, Gabriela Pytel,
Alina Ostrowska, Barbara Uspieńska,
Julia Danielska, Ariel Krzan,
Julia Orzechowska, Hanna Olechno,
Klaudia Borawiak, Wiktoria Kowalczyk,
Magdalena Gładecka, Anna Szalwa,
Agnieszka Semaniszyn-Konat,
Jacek Joostberens

Opracowanie graficzne prac osób osadzonych:

Edyta Kranc