

Toksyczna przyjaźń, którą kończę bez żalu (i Ty też powinnaś)



W przyjaźniach byłam już zostawiana i zostawiałam. Byłam porzucana i porzucałam. Często z wielkim żalem i smutkiem, ale – im jestem starsza – tym częściej bez sentymentów. Prawdziwa przyjaźń jest trochę jak związek – potrzebujemy jej w życiu, żeby mieć poczucie przynależności i akceptacji. Jednak kiedy którekolwiek z tych uczuć zanika, z przyjaźni trzeba się wycofać.

Kiedy byłam jeszcze w liceum i otaczał mnie zawsze wianuszek przyjaciółek, nie wyobrażałam sobie jak można mieć wokół siebie mniej ludzi. A potem z każdą kolejną zmianą w życiu i z biegiem czasu tych ludzi było wokół mnie coraz mniej. Czasem dlatego, że sami odchodzili, czasem dlatego, że to ja odchodziłam od nich. Przez lata nauczyłam się ograniczać listę moich przyjaciół do tych, którzy wnoszą do mojego życia

prawdziwą wartość i którzy akceptują mnie taką, jaką jestem.

W jednym artykule przeczytałam kiedyś, że ludzie pojawiają się w naszym życiu albo z jakiegoś powodu, albo na jakiś czas, albo do końca życia. Nie wszystkie przyjaźnie przetrwają próbę czasu i to jest całkowicie normalne.

Żegnałam już wiele przyjaciółek.

Powody tak naprawdę nie mają znaczenia i pewnie ich wersja takiej opowieści znacząco różniłaby się od mojej. Ale to również jest normalne i mam tego świadomość. Niektóre relacje po prostu się kończą, bo przychodzi na nie czas. Czasem po prostu zanikają, jedna lub druga strona przestaje się odzywać i dążyć do utrzymywania kontaktu. Czasami natomiast kończy się to dramatycznie, kłótnią lub jednym ostrem cięciem i spaleniem mostu.

Odradzam drugą opcję, jednak zdarza się, że nie ma innego wyjścia. Czasem wzajemne pretensje tak długo się kumulują, że w pewnym momencie wybuchają i już nie ma odwrotu. Wtedy trzeba brać nogi zapas, bo ze strony osoby, którą nazywamy przyjaciółką, spada na nas za dużo syfu.

Kiedy przychodzi moment, że zaczynasz sobie zadawać pytanie czy to już pora zakończyć przyjaźń, oznacza to, że nie powinnaś się zastanawiać, tylko po prostu to zrobić. Właśnie takie przyjaźnie kończę bez żalu.

Przyjaźnie jednostronne

Czyli takie w których tylko ja daję, ja chcę się spotkać, ja dzwonię, ja się odzywam. Na dłuższą metę tak się nie da. Miałam w swoim życiu takie relacje i były bardzo męczące psychicznie.

Przypierdalanki i insynuacje

Pardon my French, ale jest to typ tak zwanej przyjaciółki, która niby jest miła, niby Cię wspiera, ale zawsze o coś się dowali. Zawsze coś skrytykuje, coś wytknie. W heheszkach i niby to żartem dowali tak, że aż się w sobie skulisz, ale powiesz sobie, że przecież to (chyba) tylko żart. Powie Ci, że skoro się nie odzywasz, to na pewno się obraziłaś. A między wierszami swoich wypowiedzi na pewno chowasz jakieś ukryte znaczenia. Bardzo męczący rodzaj relacji. Na dłuższą metę nie do wytrzymania.

Wchodzenie na głowę i brak przestrzeni

Mówi się, że kota można zagłaskać na śmierć i dokładnie taka sytuacja może nastąpić w przyjaźni. Zdarza się, że się wręcz dusimy od nadmiaru kontaktu ze strony naszej przyjaciółki. Wielogodzinne telefony, dziesiątki wiadomości na komunikatorach, kolejne i kolejne, czasem nawet mimo jakiegokolwiek reakcji z Twojej strony. Brak przestrzeni i dystansu, brak możliwości odpoczynku od nieustających kontaktów.

Jeśli w przyjaźni czujesz się źle, niewygodnie, jeśli ta przyjaźń ciągnie Cię w dół zamiast dawać ukojenie i spokój, to jest to **toksyczna przyjaźń**. Od takiej przyjaźni trzeba się odciąć bez żalu. Są na to tylko dwie rady.

Bądź ze sobą szczerą.

Często te oznaki zaczynają się od małych prztyczków, które łatwo się wybacza. Przecież uwielbiasz swoją przyjaciółkę i w życiu byś nie uwierzyła, że celowo robi Ci krzywdę. Ale jeśli z czasem takie zachowania powtarzają się, a Ty dochodzisz do wniosku, że wasze drogi powinny się rozejść, to bądź szczerą

wobec siebie i swoich przeczuć.

Zamknij za sobą drzwi i nie wracaj.

Nie oglądaj się za siebie, nie żałuj, nie rozpamiętuj. Pamiętaj, że zamykając jedno drzwi otwierasz kolejne, a w Twoim życiu prędzej czy później pojawią się nowe osoby i nowe relacje.

Prawdziwa, dobra przyjaźń to sztuka wypośrodkowania i kompromisu. To trafienie na siebie w dobrym miejscu i dobrym czasie. W dobrym momencie naszego życia. To nie relacja, która zawsze rozłożona jest idealnie 50 na 50, tylko dobrze wyważona huśtawka, która czasem przechyla się na jedną, a czasem na drugą stronę.

Zamknęłam w swoim życiu wiele toksycznych przyjaźni i ani jednej ani przez chwilę nie żałowałam. Nie tęsknię za jednostronnymi przyjaźniami, za dramatami, za wmawianiem mi różnych rzeczy, za dowalaniem mi i brakiem przestrzeni.

Życzę moim dawnym przyjaciółkom wszystkiego, co najlepsze. Każda z naszych relacji była dla mnie ważna i każda wniosła coś dobrego do mojego życia. Każdą z nich wspominam ciepło i mam nadzieję, że one również tak o mnie myślą. Otworzyłam wiele nowych drzwi przed sobą dla ludzi, którzy akceptują mnie taką, jaką jestem, którzy mnie wspierają i dają mi siłę. Niektórzy z nich na pewno są ze mną tylko na jakiś czas, a inni, mam nadzieję, zostaną ze mną na zawsze.

Przeczytaj też:

Jak polubić siebie – krótki poradnik

Powiedz sobie: STOP. Masz tylko jedno życie.

10 sposobów na znalezienie motywacji do ćwiczeń



Na pewno znacie ten schemat: Nowy rok, nowa ja! Zaczę od poniedziałku. Od pierwszego dnia kolejnego miesiąca. A potem przychodzą kolejne dni, tygodnie i miesiące, a my nadal leżymy na kanapie scrollując leniwie Fejsa i patrząc jak inni zdrowo się odżywiają, biegają i ćwiczą. Wiem co mówię, bo leżałam tak 7 lat.

Pewnego dnia **nastąpił przełom**. Ale nie stało się to ani od poniedziałku, ani od nowego miesiąca, ani nawet od nowego roku. Był taki dzień, że po prostu w końcu wnerwiłam się sama na siebie, na swój odstający brzuch i boczki, spojrzałam w lustro i powiedziałam sobie: **to dziś**.

Wcale przesadnie mi się nie chciało. To nie zrobiło się samo i nadal się nie robi. Potrzebuję codziennie naprawdę solidnego wewnętrznego kopa, żeby zebrać się w sobie i poćwiczyć chociaż 20 minut. Staram się to robić rano, albo chociaż w ciągu dnia, ale zdarza się też, że czas mam dopiero wieczorem albo wcale.

A jak szukam motywacji? Co robię, żeby było mi chociaż odrobinę łatwiej wymierzyć sobie z całą mocą tego wewnętrznego kopniaka?

10 sposobów na znalezienie motywacji do ćwiczeń

Przygotowałam dla was 10 moich sprawdzonych sposobów. Mam nadzieję, że choć trochę ułatwią wam decyzję, żeby wskoczyć dziś w dres i chociaż chwilę się poruszać.

1. Wyzaczyłam sobie światełko na końcu tunelu

Trwa pandemia, więc moje światełko jest póki co średnio realne, ale wierzę, że w końcu będzie możliwe. Ćwicząc widzę siebie w bikini, w którym wreszcie nie odstają mi boczki i brzuch – moje dwa największe kompleksy. Chcę polecieć do Egiptu, Grecji, Tunezji, Turcji – gdziekolwiek – i na plaży, na basenie wyglądać jak milion dolców. Właśnie to mam przed oczami cały czas, kiedy po karku spływa mi pot, a odleżane przez 7 lat mięśnie drżą przy kolejnych ćwiczeniach.

2. Zmierzyłam się i zrobiłam zdjęcie „przed”

Chcę zobaczyć postępy na zdjęciach. Wiem, że nie zapamiętam mojego ciała inaczej, niż porównując je realnymi obrazkami.



3. Nie ważę się codziennie

Dobowe wahania mogą wynosić nawet 1 – 2 kilogramy, więc nie

katuję się codziennym sprawdzaniem. Staram się to robić raz na tydzień, półtora. Ważniejsze jest moje samopoczucie niż konkretna liczba na wadze.

4. Wybaczam sobie wszystkie potknięcia, upadki i przerwy

Zdarzają mi się przerwy albo kryzysowa czekoladka zjedzona wieczorem. Nie traktuję tego jako totalnego grzechu i powodu do tego, żeby wszystko przerwać i porzucić. Traktuję to jak coś zupełnie normalnego. Jestem tylko człowiekiem. Nie udało się dziś? Uda się jutro.

5. Wybrałam program ćwiczeń, który w 100% mi odpowiada

Lubię ćwiczenia z trenerką, która do mnie mówi i nawet jeśli mówi „super sobie radzisz” i wiem, że przecież mnie nie widzi, to mimo wszystko mnie to motywuje. Lubię krótkie programy treningowe, z ćwiczeniami, z którymi wiem, że na pewno sobie poradzę i nie umrę od nich.

I lubię ćwiczyć w domu. Bez zbędnych spojrzeń innych ludzi, a w obecnych czasach również bez ryzyka, że w każdej chwili mogą zamknąć mi siłownię czy fitness club. Moja siłownia jest czynna cały rok, nie muszę się do niej zbierać, ubierać, wychodzić, dojeżdżać i tracić czas. Odpalam tablet lub komputer, odpalam platformę **Trainpoint** Edyty Litwiniuk, biorę matę, ciężarki, wskakuję w legginsy i po 20 – 40 minutach mam to z głowy. Uwielbiam!

Jeśli Ty wolisz na przykład biegać, czy chodzić na siłownię, ćwiczyć w grupie lub ćwiczyć z aplikacją, która tylko graficznie pokazuje Ci jak zrobić ćwiczenie – wybierz formę najlepszą dla siebie.

6. Na początku wykupiłam najtańszy pakiet

Nie zaczynałam z grubej rury. Nie chciałam sobie narzucać nic

długoterminowego, bo nie wiedziałam czy wytrwam dłużej niż tydzień. Wykupiłam najpierw najtańszy, miesięczny pakiet, żeby zobaczyć co takiego tam jest. I kiedy sprawdziłam już samą siebie i upewniłam się, że to jest dla mnie i dam radę, wykupiłam dłuższy dostęp – na trzy miesiące.

Taka płatna platforma treningowa jest o tyle motywacyjnie dobra, że jak już płacę, to mam wyrzuty sumienia, kiedy z niej nie korzystam.

7. Robię sobie małe nagrody

Nie oznacza to, że po każdym treningu zjadam tabliczkę mlecznej czekolady (w ogóle jedzenie nigdy nie jest i nie powinno być nagrodą!). Robię to inaczej. Zaczęłam ćwiczenia od zera, bez wymówek – na starej, obgryzionej macie sprzed lat, z butelkami wody zamiast ciężarków, w starych legginsach i starych butach. A potem sukcesywnie, za kolejne etapy i osiągnięte sukcesy robiłam sobie małe nagrody takie jak ciężarki (kupione za całe 10 zł na Vinted), nowe legginsy, nowa ładna mata do ćwiczeń, czy obcisła sukienka, którą jeszcze niedawno wstydziłabym się założyć.

8. Mam plan ćwiczeń

Niedawno zorientowałam się, że takie plany ćwiczeń można sobie wydrukować na platformie Edyty, ale niestety padła mi drukarka. Zrobiłam więc sobie mój własny, brzydki, ale niezwykle praktyczny plan, który pozwala mi skreślać kolejne dni wyzwania i widzieć ile już za mną i ile przede mną. To nie musi być piękne. Wystarczy, że spełnia swoją rolę! (swoją drogą, mój plan jest narysowany na kopercie, bo tylko to akurat miałam pod ręką).

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1	P B	S	P B	S	P B	S	P B
2	P B	S	P B	S	P B	S	P B
3	P B	S	P B	S	P B	S	P B
4	P B	S	P B	S	P B	S	P B
	FS	FS	FS RELAX	FS	FS	FS	FS

9. Mam koleżankę, z którą wzajemnie się motywujemy

To właśnie koleżanka od wiosny namawiała mnie do tego, żebym sprawdziła sobie ćwiczenia Edyty i to dzięki niej wreszcie podjęłam decyzję, żeby się za siebie wziąć. Warto mieć kogoś, z kim można się dzielić wrażeniami i postęпами, a nawet czasem wspólnie ponarzekać.

10. Wyznaczam sobie krótkoterminowe i osiągalne cele

Nie myślę, co będzie za pół roku, czy za rok. Patrę na to, co jestem w stanie zrobić tu i teraz. Jak sobie zorganizować dzień tak, żeby zmieścić ćwiczenia. Jak zaplanować jadłospis tak, żeby nie było pokus. I staram się trzymać swoich postanowień.

Ale przede wszystkim: traktuję czas ćwiczeń jak czas dla siebie. Czas w samotności. Czas relaksu i koncentracji na

moich potrzebach. Po każdej takiej sesji treningowej czuję się, jakbym mogła góry przenosić. Zawsze mam lepszy humor, więcej energii, pozytywnie patrzę na świat.

A dla chętnych na szóstkę mam jedenasty sposób. Ale lekko hardkorowy, więc zachowajmy go między sobą, ok?

11. Myję włosy tylko po treningu.

Przeczytałam gdzieś o tym sposobie, po czym złapałam się na tym, że podświadomie już go stosuję. Jeśli powiesz sobie, że możesz umyć głowę tylko podczas prysznica po treningu, wytrzymasz tak maksymalnie 4 dni. Uwierz mi. Jest dziwne, ale działa!

Dajcie znać, czy was choć trochę zmotywowałam?

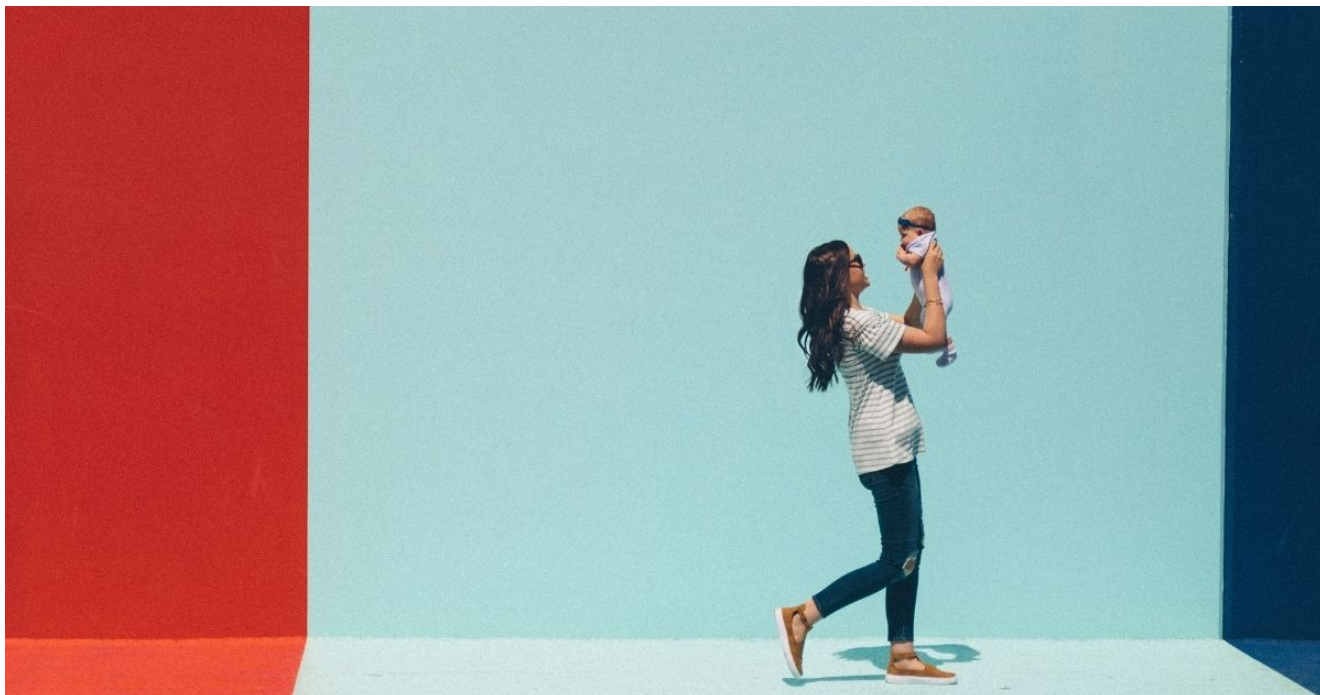


[View this post on Instagram](#)



A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)

**Masz gorszy dzień? Przeczytaj
ten wpis!**



Dziś nie będzie długo, nie będzie też ambitnie. Nie zajmę Ci dużo czasu. Przecież wiem, że pewnie jesteś zmęczona i chcesz odpocząć po całym dniu spędzonym z dzieckiem lub dziećmi. Ja też jestem i też mam takie dni, że najchętniej bym to wszystko rzuciła. A potem mój słodki *bombelek* przychodzi do mnie mówi mi: „Mamusiu, kocham cię!”.

Jeśli obserwujesz mnie na **Instagramie**, to wiesz, że od jakiegoś czasu publikuję czasem zabawne, a czasem motywujące i poprawiające humor grafiki tekstowe.

Dziewczyny, które są ze mną na Instagramie, są matkami tak ja i Ty. Dlatego wiedzą, co dla nas najlepsze. Wybrałam dziś 10 najlepszych grafik, pod którymi inne matki zostawiły najwięcej serduszeki i pisały, że u nich jest tak samo. Że to sama prawda i samo życie!

Wierzę, że poprawią Ci humor.

Dadzą ulgę w zmęczeniu, pozwolą się zrelaksować i odprężyć.

Dadzą poczucie, że nie jesteś sama, bo wiele innych matek jest

w podobnej sytuacji.

Uświadomią Cię, że nie tylko Ty tak masz.

Że jesteś **wystarczająca**, dobra, piękna i najlepsza!

No to co? Ruszamy!

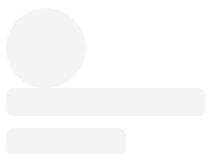
Najlepsze memy o macierzyństwie



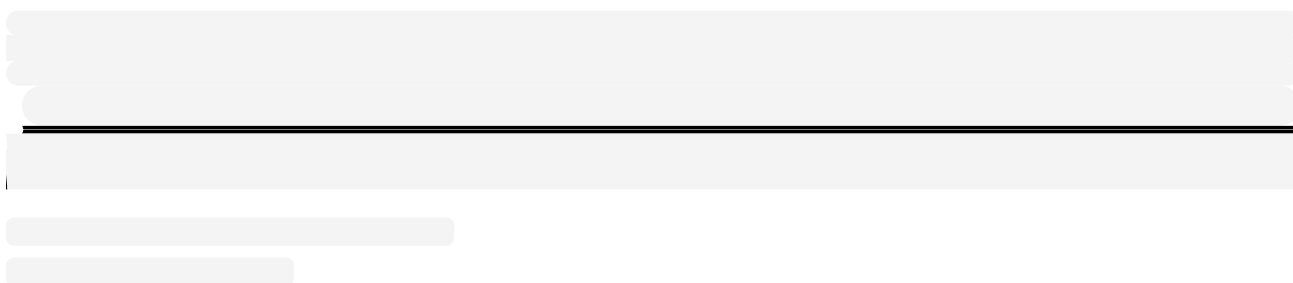
[View this post on Instagram](#)



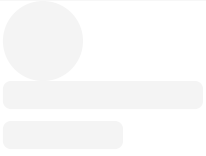
A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)



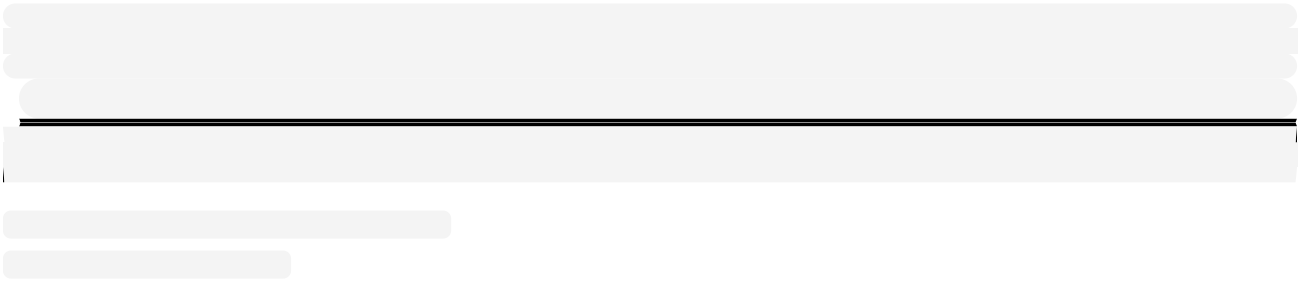
[View this post on Instagram](#)



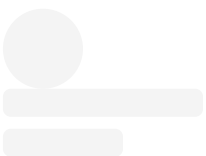
A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)



[View this post on Instagram](#)

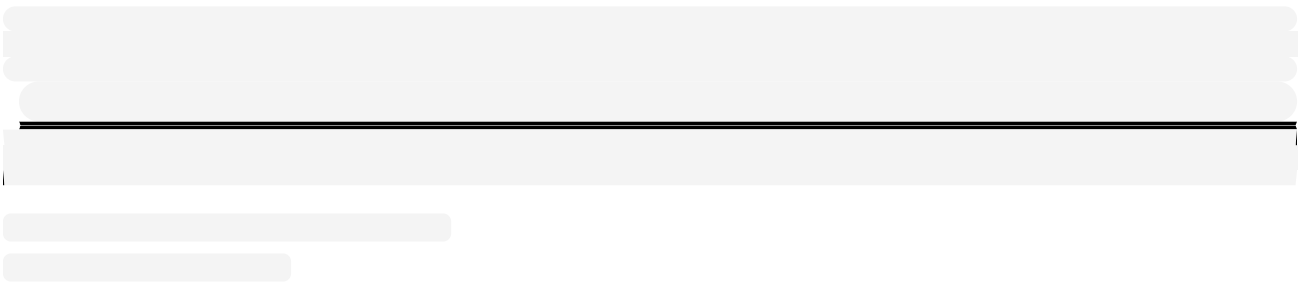


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

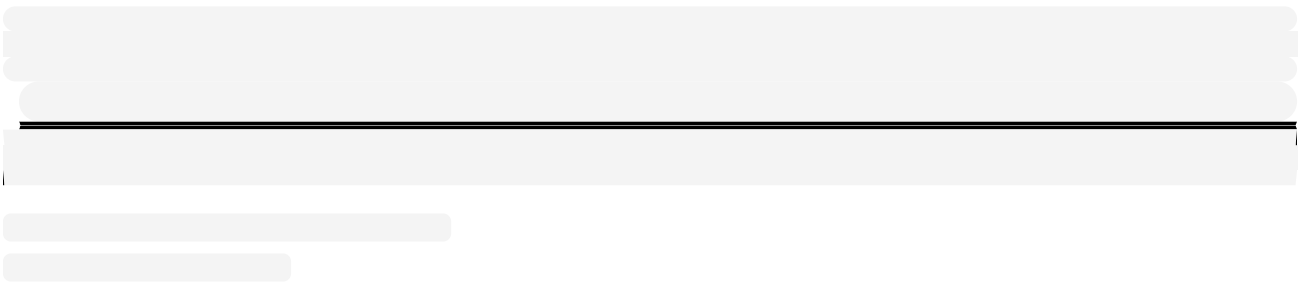


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

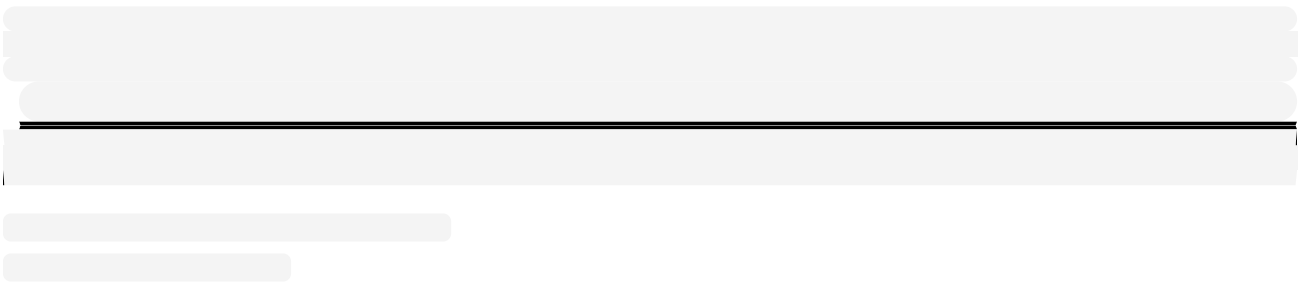


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

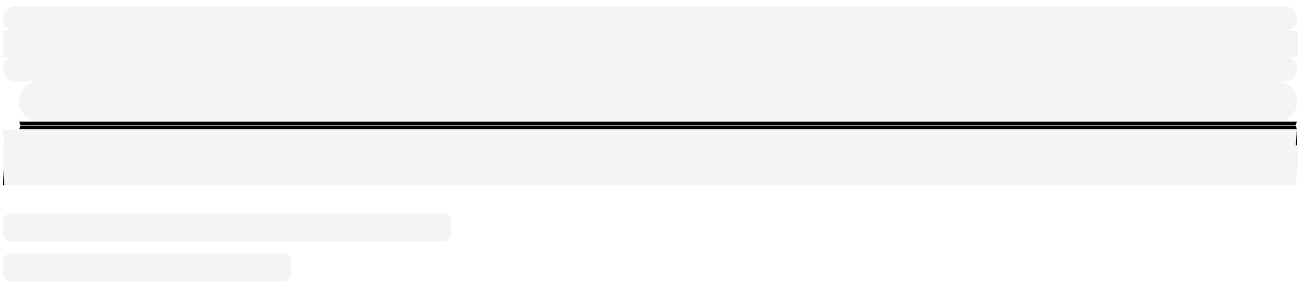


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

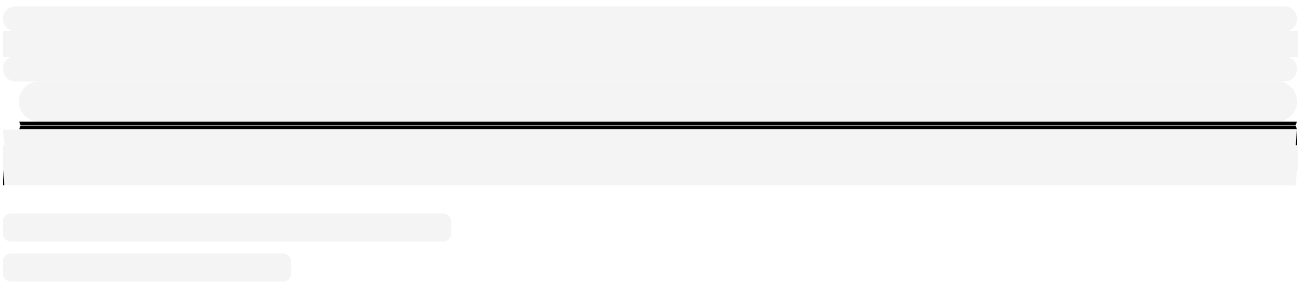


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

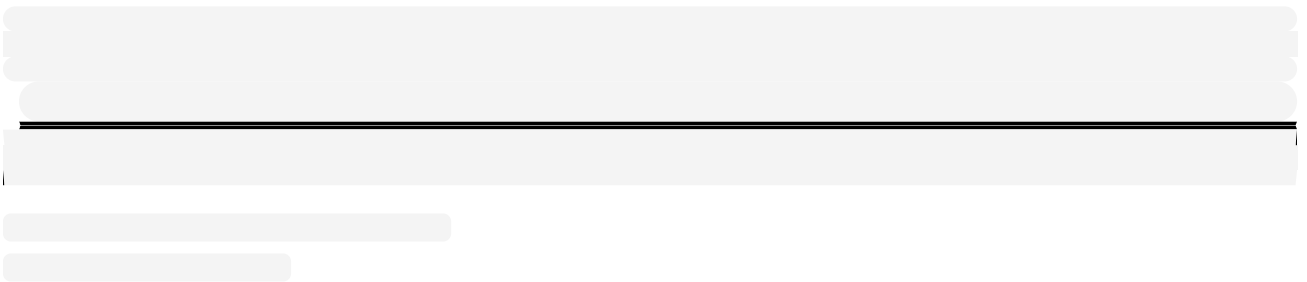


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)

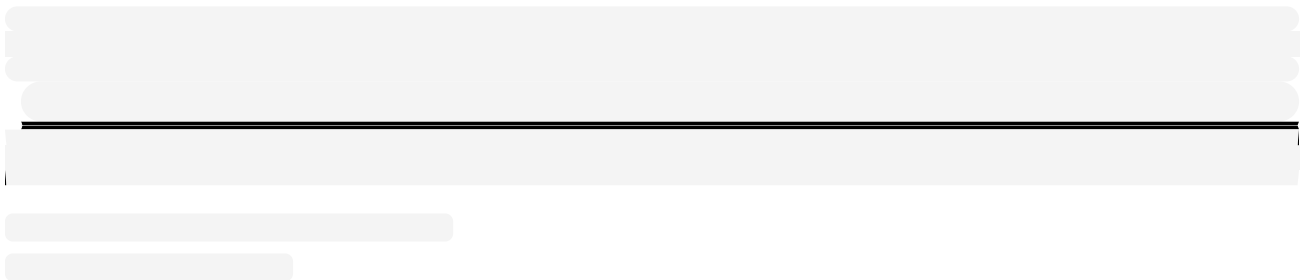


A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)





[View this post on Instagram](#)



A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)

A teraz połóż się, odpocznij. Jutro będzie lepszy dzień!

Moje kosmetyczne hity i kity 2020



Ten rok nie obfitował w intensywne makijaże, bo i okazji było mało. Ale mówiłam już nieraz, że pandemia miała dla mnie wiele plusów i właśnie do nich zaliczam sferę kosmetyczną.

Malowałam się bardzo rzadko, więc jeśli chodzi o kolorówkę testowałam głównie bazowe produkty, za to zaopatrzyłam się w wiele kosmetyków do pielęgnacji twarzy. Tak właśnie powstały moje kosmetyczne hity i kity 2020.

HITY

Pielęgnacja twarzy

Jakoś na początku pandemii, kiedy już jasne było, że nie będę robić codziennego makijażu, postanowiłam zamiast kolorówki zacząć inwestować w pielęgnację twarzy. Na początku myślałam, że większość z tych kosmetyków jest słaba i mnie zatyka,

dopóki się nie okazało, że problem leży gdzie indziej (tu przeczytacie co i dlaczego się zmieniło: **KLIK**).

Kwasy The Ordinary

The Ordinary to stosunkowo niedroga marka, która szturmem podbiła Instagram i kosmetyczki kobiet od wieku nastoletniego po wiek dojrzały. Na początku sądziłam, że są nie dla mnie, bo używałam ich codziennie. Jednak po zmianie częstotliwości i dostosowaniu ich do mojej cery i moich potrzeb okazało się, że faktycznie są warte grzechu.

The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1%

The Ordinary Lactic Acid 10% + HA



■



■

W tym roku planuję też przetestować wreszcie czerwony peeling The Ordinary, który podobno działa cuda. Ale to dopiero po konsultacji z kosmetologiem, którą planuję już w styczniu!

Maska Laneige

Maska Laneige Water Mask na noc nie należy do produktów z niskiej, ani nawet średniej półki cenowej. Ale jest tak wydajna, że można spokojnie pozwolić sobie na ten wydatek. Uwielbiam kłaść ją na twarz w połączeniu z The Ordinary Lactic Acid 10% + HA. To połączenie gwarantuje nam rano buzię jak u niemowlaka!

Maska Laneige Sleeping Care – Water Sleeping Mask



Krem do twarzy Samarite

Kolejny kosmetyczny cud tego roku. Krem o wspaniałym składzie, zapachu i wydajności. Również z kategorii tych, które posądzałam o zapychanie. Tymczasem po zdiagnozowaniu problemów i rozpoczęciu leczenia okazało się, że wspaniale nawilża i odżywia moją cerę. KOCHOM!

Samarite Divine odmładzający krem do twarzy 45ml



Kosmetyki kolorowe

W makijażu twarzy stawiałam w tym roku przede wszystkim na wyrównanie kolorytu skóry i rozświetlenie twarzy.

Krem BB L'oreal

Często siedząc w domu, zrezygnowałam z codziennego używania podkładu, zamieniając go na kremy BB. Po pierwszych mocno nieudanych próbach (za chwilę w tegorocznych kitach przekonacie się dlaczego) odnalazłam ten jedyny.

Krem BB marki L'oreal pięknie matuje skórę i doskonale wyrównuje jej koloryt, dodając jednocześnie potrzebnego

rozświetlenia. Łatwo nakłada się go palcami i równomiernie rozprowadza. No i cenie nie można niż zarzucić. Jest dostępny w kilku odcieniach i tutaj mogę się dopatrzeć jednego drobnego minusa – nawet ten najjaśniejszy jest teraz w zimie minimalnie dla mnie za ciemny. Ale po domu to kto by na to patrzył. ☐

Krem L'oreal BB C'est Magic



Podkład i korektor Catrice

Wiadomo, że mimo wszystko czasem trzeba się było wynurzyć z jaskini. I wtedy doskonałym rozwiązaniem był ten duet, który

odkryłam jakiś czas temu. Kosmetyki Catrice są bardzo przystępne cenowo, co jest ich wielkim plusem, ale nie jedynym. Podkład bardzo dobrze kryje nie tworząc efektu maski i można go nakładać warstwowo. Pięknie wyrównuje koloryt i jest długotrwały. Natomiast korektor nie zbiera się w zagłębieniach i bardzo fajnie dopełnia podkład. Dla mnie duet idealny.

Catrice HD Liquid Coverage

Catrice Liquid Camouflage



■



Paletka Hean

Hean to polska marka z wieloletnią tradycją i z produktami doskonałej jakości. Szukając podróznego kosmetyku typu 3w1, trafiłam na paletkę rozświetlacza, różu i bronzera (sądząc, że będę używać tylko bronzera). Okazało się, że cała trójca jest świetna, rozświetlacz daje super błysk, a bronzer ma przyjemny chłodny odcień. No i cena! Biorę w ciemno.

Hean Shape & Glow palette 3in1 (blusher, highlighter, bronzer)



Tusz do rzęs Bourjois

Lubię markę Bourjois bo zwykle (o tym za chwilę) mnie nie zawodzi. Kocham ich klasyczny róż, którego używała kiedyś również moja mama.

Tym razem odkryłam ich tusz do rzęs, który sprezentowała mi teściowa, a drugie opakowanie kupiłam już sobie sama. Tusz jest cudownie gęsty i bardzo intensywnie czarny. Świetnie pogrubia i wydłuża rzęsy, jednak ma jeden mały minus – nakłada się go zbyt dużo na szczoteczkę, przez co skleja rzęsy. Jednak mam na to patent. Korzystając ze szczoteczki starego, wysłużonego tuszu Pump Up mascara (opisanego **TUTAJ**), rozczesuję rzęsy osiągając zamierzony efekt.

Bourjois Big Lashes Oh, Oui!



Kosmetyki do włosów

Od razu mówię, że nie jestem włosomaniaczką. Moje włosy są bardzo grube i bardzo gęste. W ich pielęgnacji stawiam przede wszystkim na nawilżenie, zmiękczenie i wygładzenie. Staram się szukać kosmetyków o możliwie jak najbardziej naturalnym składzie, jednak nie ukrywam, że to nie zawsze sprzyja opanowaniu moich włosów.

W tym roku odkryłam dwie linie produktów.

Garnier Fructis Banana

Garnier bardzo mnie zaskoczył stawiając na naturalny skład. Nie ukrywam, że do tej pory była to marka, którą omijałam szerokim łukiem. Ale w tym zestawie totalnie się zakochałam. Moim ulubionym produktem jest maska w słoiczku, która odżywia, daje miękkość i przepiękny zapach. Taka forma opakowania sprawia, że produkt można wykorzystać do samego końca. Brawo, Garnier! Zrobiliście to świetnie.

Garnier Fructis Banana Hair Food – szampon

Garnier Fructis Banana Hair Food – Nourishing Hair Treatment



Szampon i Odżywka Herbal Essences

To druga linia kosmetyków, która pozytywnie mnie zaskoczyła. Przy czym w tym zestawieniu o dziwo lepiej wypada szampon. Niemniej jednak w komplecie bardzo fajnie zmiękczają i nawilżają włosy. Zwykle poluję na promocje i albo trafiam na Fructisa, albo na Herbal Essences. Fajnie się uzupełniają.



■



Herbal Essences Coconut Milk – szampon

Herbal Essences Coconut Milk – odżywka

Odżywka Dermo Pharma Argan[4]Therapy

O mały włos (dosłownie!), a zapomniałabym o tym cudzie. Stacjonarnie dostępna tylko w Kontigo, więc nie mając tych drogerii nigdzie po drodze jeździłam tylko i wyłącznie specjalnie po nią. Nie należy do najtańszych, ale można ją trafić na promocji. Nieziemski zapach i nieziemski efekt – fajnie dociąża, wygładza i zmiękcza włosy. Zdecydowanie warta grzechu, przynajmniej raz – dla spróbowania!

Dermo Pharma Argan[4]Therapy – odżywka



KITY

Niestety w tegorocznym zestawieniu mamy i niechlubną półkę kitów. Na szczęście nie ma ich tak dużo jak hitów – to oznacza, że częściej jednak odpowiednio lokowałam pieniądze.

Krem BB Miya

O tym „cudzie” wspomniałam już między wierszami. Totalny niewypał. Krem się maże i ciężko go równomiernie rozprowadzić, mimo że próbowałam zarówno rękami, jak i gąbeczką. Krycie jest minimalne, cera bardzo szybko się po nim świeci. Zużyłam dwa opakowania zanim straciłam do niego cierpliwość. Jego jedynym plusem jest to, że występuje w różnych odcieniach, przy czym najjaśniejszy jest dla mnie odrobinę za ciemny. No i SPF 30, którego nie znalazłam w innych kremach BB z tej samej półki cenowej. Ale nie zamierzam się poddać – będę szukać dalej!

Miya Cosmetics myBBcream (SPF 30)



Korektor do brwi Eveline

Jeszcze do niedawna moim ideałem był wspomniany **tutaj** korektor Eveline Art Scenic. Nie wiedzieć dlaczego zniknął on zupełnie ze sprzedaży stacjonarnej, a jego miejsce zajął... totalny bubel. O nieodpowiadającym mi kształcie szczoteczki i zbyt ciemnym kolorze. Gwoździem do trumny jest fakt, iż korektor ten nie zasycha, nie zastyga. Przez cały dzień trzeba uważać, żeby nie dotknąć przypadkiem brwi, bo bardzo elegancko można go sobie rozmazać. Nie lubię wyrzucać kosmetyków, dlatego kończę pierwsze opakowanie i będę szukała czegoś innego.

Podobno Dalia ma fajny produkt.

Eveline Eyebrow Corrector 5in1



Paletka Bourjois

I ostatni kit i bubel roku 2020. Paletka cieni Bourjois, których kolory mnie zachwyciły, ale które nijak nie dają się nałożyć i nie są trwałe. Koloru nie widać na powiece W OGÓLE. Bardzo dużo czasu spędziłam męcząc się zarówno pędzelkami, jak i palcami. Dramat. Nie kupujcie. Chyba że lubicie makijaż, którego nie widać.

Bourjois Place de l'Opera Rose Nude Edition



A jak u was wyglądał kosmetycznie rok 2020? Zacie pokazane przez mnie produkty? A może macie swoje hity i kity?

Thermomix TM6 – opinia po dwóch latach użytkowania. Czy warto kupić?

Pamiętam ten moment, kiedy po raz pierwszy pomyślałam, że może by kupić Thermomix. U znajomych jadłam niebiańskie tiramisu. Dokładałam i dokładałam, w końcu zapytałam autorkę dania skąd przepis. „Aaa, to Thermomix. W 5 minut zrobiłam.”

Jak polubić siebie – krótki poradnik z życia wzięty



Jeszcze niedawno bardzo się nie lubiłam. Patrząc w lustro widziałam wystający brzuch, boczki i

ziemistą cerę z bardzo intensywnym trądzikiem hormonalnym. Od dawna wiedziałam, że po ciąży nie wszystko wróciło do normy. Ale nie miałam ani siły, ani energii, ani tym bardziej motywacji, żeby cokolwiek zmienić.

Zdarzało mi się, że patrząc w lustro płakałam, bo żadne sposoby nie działały, a twarz była jedną wielką raną. Czesząc się lub biorąc prysznic z podłogi zbierałam całe kłęby moich gęstych, grubych włosów. Byłam 35-letnią babą z kompleksami nastolatki, samopoczuciem babuleńki i niemowlęcą oponą na brzuchu. Chciałam jeszcze chociaż raz w życiu poczuć się piękna, atrakcyjna i młoda (a przecież taka jestem!). Chciałam, żeby moi bliscy czuli się ze mną dobrze.

Zamiast tego miałam bardzo silne wahania nastrojów, a mówiąc mniej delikatnie:

Kurwica mnie strzelała o byle gówno.

Bywały dni, że już od rana wewnątrznie się gotowałam, a wszyscy wokół mnie uciekali po kątach. Raniłam męża, krzyczałam na dziecko, tygodniami nie odzywałam się do znajomych.

Do tego dochodziły bardzo silne migreny, wieczory spędzone samotnie pod kocem, silne środki przeciwbólowe i poczucie straconego czasu. Doszło do momentu krytycznego, w którym sama ze sobą już nie mogłam wytrzymać i zaczęłam nienawidzić potwora, którym się stałam.

Za długo szukałam motywacji na

zewnątrz.

A ona oczywiście nie przychodziła. W mediach społecznościowych obserwowałam dziewczyny, które prowadziły zdrowy tryb życia, dbały o siebie, ćwiczyły. Sama na boku zajadałam Maca i mleczną czekoladę. Karmelowa Milka z fistaszkami – to była moja ukochana!

Nawet nie było tak, że nie próbowałam. Dwa lata temu endokrynolog stwierdził u mnie hirsutyzm i na to mnie leczył. Rok później kolejny ginekolog wykrył u mnie PCOS i stwierdził, że to jest przyczyną. A ja miałam wrażenie, że kolejne diagnozy były jak kulą w płot, bo nic się nie zmieniało.

Postanowiłam przypierdzielić z grubej rury i nie przebierać w środkach.

Powiedziałam sobie: teraz albo nigdy. Kto jak nie ja. ZE MNA SIĘ NIE NAPIJESZ??? No dobra, tak nie powiedziałam.

Zaczęłam od znalezienia najlepszego ginekologa endokrynologa w moim mieście. Było bardzo wielu lekarzy o doskonałych notowaniach, ale po przejrzeniu forów, grup i znanego lekarza, po przeczytaniu miliona opinii i pogodzeniu się z faktem, że muszę wydać kupę kasy na prywatne leczenie, poszłam do tego mojego wybranego.

Ta kasa nie była taka zła...

...bo wiedziałam, że jak już ją wydam, to nie ma to tamto, muszę w to iść. Muszę wytrwać, muszę się za siebie wziąć.

Lekarz dał mi skierowanie na szczegółowe badania w szpitalu na oddziale endokrynologicznym, badania pierwszej i drugiej fazy cyklu. W życiu nie miałam tak dużo pobieranej krwi. Do tego

USG tarczycy i biopsja endometrium, która bolała mnie bardziej niż naturalny poród bez znieczulenia.

Tym bardziej wiedziałam, że to musi być dopiero początek dużych zmian.

Diagnoza brzmiała jak wyrok.

Wyszłam z gabinetu lekko ogłupiała, nie bardzo wiedząc, od czego zacząć, gdzie szukać, jak to wszystko ugryźć.

Pani Magdo, ma pani początki Hashimoto i jest pani na dobrej drodze do cukrzycy. Daję pani leki, a od dzisiaj już na zawsze dieta o niskim indeksie glikemicznym.

Zrobiło mi się ciemno przed oczami. Coś, co kiedyś było dla mnie niewyobrażalne: rezygnacja z ukochanej pizzy, ziemniaczków pod wszelkimi postaciami (frytecзки!!!), z sushi z ryżem. To wszystko stało się teraz faktem.

Początki nie były łatwe.

Potykałam się, robiłam błędy, ulegałam pokusom. Musiałam znaleźć mój system regularnego brania leków i nie zapominania o nich. Upadałam i się podnosiłam. A jednocześnie cieszyłam się z każdych kilkuset gram mniej na wadze i zaczynałam myśleć co dalej. Co mogę jeszcze zrobić, żeby uśmiechnąć się do odbicia w lustrze i wreszcie na nowo się polubić.

Kiedy po półtora miesiąca ze zdziwieniem zauważyłam, że trądzik zniknął i zostały same przebarwienia, postanowiłam skonsultować twarz z lekarką kosmetologii estetycznej. Podjęłam decyzję o stopniowej naprawie wszystkiego, co przeszkadzało mi do tej pory w mojej twarzy i powodowało kompleksy. Laserowo usuwam nadmierne owłosienie i skorygowałam kształt ust pozbywając się uśmiechu z widocznymi dziąsłami, który zawsze był moim kompleksem. Przede mną jeszcze peeling

medyczny pomagający pozbyć się przebarwień i bardzo możliwe, że lekkie wygładzenie zmarszczek poziomych na czole.

Za tydzień o tej porze będę robić u fryzjera mój wymarzony kolor farby, a za jakiś miesiąc dodatkowe dziurki w jednym uchu. Marzy mi się wyjazd z przyjaciółkami na weekend do SPA i wiem, że w końcu to zrealizuję.

I najważniejsze.

Wreszcie ruszyłam dupsko z kanapy. Wykupiłam dostęp do platformy **Edyty Litwiniuk Trainingpoint** i codziennie wieczorem wskakuję z leginsy i sportowy stanik, rozkładam matę i ćwiczę. Edyta jest super bezpośrednią babką, a same ćwiczenia są kierowane do kobiet takich jak ja, do matek. Co fajne, są dość różnorodne, więc codziennie wybieram inny trening.

To nie jest wiele. 30-40 minut dziennie. Ale daje mi to wewnętrzną siłę i energię. Czuję, że mogę przenosić góry. Właśnie teraz, w szczycie pandemii, w epicentrum lockdownu, ja czuję, że żyję.

Chcę się sobie podobać i to są właśnie te elementy, które pomogą mi czuć się lepiej. Ty też możesz poszukać swoich. Go for it, girl! Zrób to, co czujesz, że będzie dla Ciebie dobre.

Jak polubić siebie?

To zabrzmi głupio i trywialnie, ale motywacja musi przyjść z wewnątrz. Nie musisz podobać się otoczeniu. Najważniejsze, żebyś podobała się sobie. Zacznij od badań, od wizyty u lekarza. Zrób regularne badania kontrolne: cytologię i USG piersi. A potem pomyśl, tak w sobie, w środku, w Czesiu, co sprawi Ci tak egoistycznie największą przyjemność. I zrób to.

To tak niewiele i tak wiele.

Jeszcze trzy miesiące temu wyglądałam tak:





■



A to ja teraz:



[Redacted]

[Redacted]



[View this post on Instagram](#)

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)

