

**ŻYJ ZDROWO I ŚWIADOMIE**

Ukazujemy się od 2008 roku

Numer 3 (50) 2019  
cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)  
[www.estilo.com.pl](http://www.estilo.com.pl)

# e!stilo

**Citrosept®**

**PRAWDZIWA MOC  
GREJPFruta**

*Medycyna  
zintegrowana  
w praktyce*

**Chelatacja**

NOWA  
NADZIEJA  
DLA CHORYCH



**NATUREMEDIACJA**

*Konferencja Estilo*



**OTYŁOŚĆ  
u dzieci**

**Kolagen  
NIEZBĘDNE  
BIAŁKO**

**EKOEMITERY  
EKOLOGICZNE  
OGRZEWANIE  
DOMU**

**WYWIAD**

**Dr Marzanna  
Radziszewska**

PODAŻAM ZA WYZWANIAM I  
OPOWIEŚĆ O PSYCHOBIOLOGII

ISSN 1899-9662 INDEKS 249254



[www.estilo.com.pl](http://www.estilo.com.pl)



## HAPPY NEST

*Pytają mnie kiedy to wszystko się zaczęło, skąd taka wizja, determinacja i moc. Mówię, że oddech zmienił moje życie.*

**O**bcenie nauczycielka technik oddechowych i medytacji Art of Living. Założycielka pierwszego polskiego HappyNest Center, przestrzeni rozwoju i mocy dla Dzieci, Nastolatków i Dorosłych. Centrum połączonego z wegetariańską restauracją, promującego zdrowe odżywianie i szczęście – harmonię ciała, umysłu i ducha. Pierwszego, bo stanęło w miejscu jej rodzinnego domu i, jak mówi założycielka, to dopiero początek jej misji.

**W moim Sercu są Młodzi  
– ich potrzeby są moim kompasem**

Od dziecka moją największą pasją było jeździectwo. Zaczęłam dzięki przyjacielce już w wieku pięciu lat. Jeździliśmy codziennie, szalone tereny w lesie, wyjazdy na wakacje w siodle na Mazury, skoki przez przeszkody. W wieku 14 lat zaczęła pojawiać się skolioza,

lekarze zabronili mi jeździć. Na tamten moment i jeszcze na długo, bo na 10 lat, straciłam sens życia. Przystałam uprawiać jakiegokolwiek sporty, w liceum nie chodziłam na WF. Zaczęły pojawiać się choroby psychosomatyczne, brak chęci do życia. Dwa lata później moja Mama zachorowała na raka. Rok później mój Tata. Żyłam w domu, w którym nie wiedziałam, czy obydwójce Rodzice przeżyją. Dalej, kiedy miałam 17 i 18 lat, zmarł mój ukochany pies i nasz Dziadek, który mieszkał z nami i pomagał mnie wychowywać. Kiedy skończyłam 19 lat, po ciężkiej chorobie zmarł mój Tata.

O depresji, szczególnie u Młodych, nie potrafimy rozmawiać, a jeszcze bardziej nie wiemy jak sobie z nią radzić. Brakuje nici zrozumienia, zaufania między Nastolatkiem a Dorosłym. **Czy wiecie, że w Polsce statystycznie jeden Nastolatek dziennie popełnia samobójstwo? Przeliczając, co roku znika z Polski**

**średniej wielkości szkoła.** W 2020 roku depresja stanie się drugą najczęstszą chorobą na świecie a do 2030 pierwszą. Polska stoi na niechlubnym drugim miejscu w Europie z depresją występującą w wieku 10-19 lat.

Dalej już niuanse, nie poszła mi matura, nie zdałam do wymarzonej uczelni. W 2015 zdiagnozowano u mnie hiperinsulinemię i powiedziano, że czeka mnie cukrzyca typu 2. Na tamten moment „dostałam” więcej, niż mogłam udźwignąć. Pamiętam jak wychodząc z gabinetu poczułam złość na cały świat: jak to możliwe, że wszyscy od Dziecka mówią mi co mogę, czego nie, ile dam radę i co powinnam zrobić? Pomyślałam: nie słuchają mnie, nie rozumieją i nie mają działającego rozwiązania.

### **Dopóki nie spróbujesz, nie odczujesz różnicy – wraz ze spokojem umysłu odślania się radość w Sercu.**

Podjęłam decyzję, że biorę życie w swoje ręce. Zaczęłam szukać innych niż konwencjonalne rozwiązań – oczyszczanie z pasożytów, usunięcie z diety cukru, przejście na wegetarianizm. Dziś nie mam hiperinsulinemii i nic mi nie grozi. Skończyłam intensywną grupową terapię poznawczo-behawioralną. I wtedy poszłam na pierwszy kurs technik oddechowych i medytacji – zostałam zaproszona przez przyjaciela na kurs Yes+ Art of Living. Od tego momentu zmieniło się całe moje życie.

Spokój umysłu, jakiego zaznałam na kursie, podniesienie poziomu energii, uśmiech na twarzy – mogłabym wymieniać bez końca, ale żadne słowa nie oddadzą tego co przeżyłam.

Widzicie, wszystko co nas osłabia, wszystkie niskowibrujące emocje, obniżony nastrój, to są reakcje naszego ciała na negatywne myśli w naszym umyśle. Gdybyśmy mieli rejestrator, okazałoby się, że tysiące, miliony myśli bombardują nasz umysł niezależnie od naszej woli. Ile razy zdążyłeś, zdążyłaś pomyśleć o czymś innym odkąd trzymasz tę gazetę w ręku? Czy była to Twoja świadoma decyzja? Jedną z tendencji umysłu jest oscylowanie między

przeszłością a przyszłością. A jakie emocje pojawiają się, kiedy myślimy o przeszłości? Głównie żal, poczucie winy, wstyd, smutek, złość. A o przyszłości? Lęk, apatia, obawy, troska. To wszystko niskowibrujące emocje, które nas osłabiają. Dziś już to wiemy dzięki dr. Hawkinsowi, fizykowi kwantowemu, znanemu psychiatrze i jego mapie poziomów świadomości. Negatywne myśli, których niestety pojawia się w umyśle znacznie więcej, wywołują biochemiczne reakcje w naszym ciele, stres i choroby. A gdzie jest spokój, którego tak wszyscy szukamy? **Okazuje się, że spokój i radość są w nas samych. A dostęp do nich mamy zawsze w tu i teraz.** Jak zatem sprowadzić nasz umysł do tu i teraz, do chwili obecnej? Dostaliśmy od Natury narzędzie, naturalny zasób, w postaci oddechu. To właśnie oddech sprowadza nasz umysł do chwili obecnej. Nie możemy naoddychać się na wczoraj ani na jutro :))) A medytacja jest tym, co pogłębia doświadczanie chwili obecnej. **Oddech i medytacja działają jak szczoteczka do zębów, tyle, że dla umysłu.** Co-

dziennie rano myjemy zęby, bierzemy prysznic a nie czyścimy naszego umysłu. Dlaczego nikt nas tego nie nauczył? To z oddechem uwalnianych jest 85% toksyn z organizmu podczas, gdy z naszych płuc korzystamy w 30-40%. Jak mamy być zdrowi, jeśli nikt nie nauczył nas oddychać? Skąd mamy brać energię, jeśli oddech jest jej głównym źródłem? Dziennie wdychamy 10 tysięcy litrów powietrza i stąd przyswajamy pranę, subtelną energię życiową. Jak mają pomóc sobie osoby w depresji, jeśli pomimo terapii dalej nie wiedzą jak oddychać i zostają w tym samym stanie niskich wibracji? Dalej nie znają narzędzia na podniesienie poziomu energii, a depresja to jej kompletny brak.

Od tamtego momentu, regularna, codzienna praktyka zaczęła oczyszczać i uspokajać mój umysł. Stopniowo spuszczać ten bagaż emocji, napięcia i stresu. Nagle okazało się, że wyprostowałam plecy, choć najlepsi lekarze nie dawali mi żadnej nadziei. Wróciłam do jeździectwa, dzierżawię konia, o czym zawsze marzyłam. Uzdrowiłam relację z Mamą, która dziś sama jest po kursie i codziennie



MAGDALENA  
ŻOŁĄDEK

*Ambasadorka Młodych,  
Edukatorka świadomego  
życia. Założycielka pierwszego  
polskiego HappyNest Center.*

praktykuje. Podobnie jak 450 milionów ludzi na całym świecie w ponad 156 krajach – znajduje moc i ukojenie, przejmuje sprawczość w swoim życiu. Skończyłam kolejne kierunki studiów, ostatnie User Experience Design na SWPS i Psychologię Pozytywną na UW już z uśmiechem na ustach i światłem w Sercu – jasnością, że od tego momentu jedyne co chcę robić, to dzielić się wiedzą i narzędziami, jak podnosić jakość swojego życia.

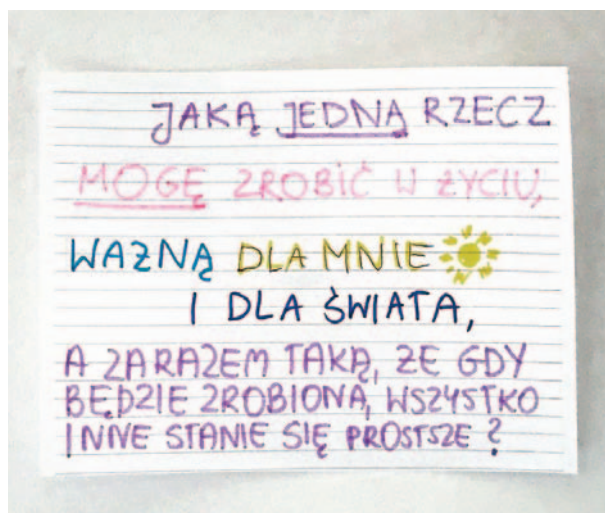


**I tak codziennie, przez trzy lata podlewałam marzenie, którego w momencie puszczenia intencji jeszcze nie rozumiałam.**

Po kursie Art of Living powiesiłam na ścianie kartkę z intencją: „Jaką jedną rzecz mogę zrobić w życiu, ważną dla mnie i dla Świata, a zarazem taką, że gdy będzie zrobiona, wszystko inne stanie się prostsze?” Dzisiaj, razem z Mamą wyburzyłam swój rodzinny, pokoleniowy dom i na tych fundamentach powstaje pierwszy polski HappyNest Center. Nazwa oznacza „Szczęśliwe Gniazdo” a dla ucha brzmi jak „Happiness Center” czyli „centrum szczęścia”. Gniazdo, bo w miejscu mojego rodzinnego domu. Taka gra słów :)) Wraz ze wspaniałym Zespołem i Prowadzącymi zajęcia, towarzyszymy Młodym i Dorosłym w radzeniu sobie ze stresem i obniżonym nastrojem w odkrywaniu szczęścia i budowaniu wzmacniających relacji. **HappyNest Center to 500 m<sup>2</sup>** przestrzeni zapraszającej do doświadczania spokoju umysłu i uśmiechu na ustach: na parterze restauracja wegetariańska i we-

gańska, promująca ajurwedę, na pierwszym i drugim piętrze przestrzeń rozwoju i mocy (zajęcia, warsztaty, wykłady i zabiegi dla ciała).

Joga (aerial, hatha, Sri Sri joga), muzykoterapia, medytacja, techniki oddechowe, kursy Art of Living, mindfulness, psychologia pozytywna, medicine movement, Pozytywna Dyscyplina dla Rodziców, Totalna Biologia Recall Healing, Qi Gong, drama, taniec, emisja głosu, design thinking dla Młodych, Technika Uwalniania



dr Hawkinsa, zabiegi, masaże i konsultacje dietetyczne z ajurwedy i więcej. Do tego 100 m<sup>2</sup> tarasu, na którym w sezonie letnim planujemy jogę pod gołym niebem. Za budynkiem z czasem powstanie healing garden i kino plenerowe. **Opracowaliśmy także autorski program dla szkół, bazujący na technikach oddechowych i muzykoterapii – obszar pracy z głosem został**

nam przekazany przez Olę Sz wajgier, aby wspólnie nieść go nowym pokoleniom. Planuję też wrócić do pomysłu na algorytm AI i aplikację dla Młodych – nagradzanego startupu, nad którym pracowałam w 2016, mającego na celu monitorowanie ryzyka wystąpienia depresji u Młodych i dawanie im skutecznych narzędzi w poprawie ich dobrostanu. Zasięg aplikacji jest zresztą zawsze dużo większy niż pojedynczego Centrum, stąd plany na ekspansję obydwu kierunków – budowę aplikacji i kolejnych centrów HappyNest, do czego potrzebne są nowe fundusze.

**Wierzę, że aby nasi Młodzi byli szczęśliwi i zdro-**

**wi, potrzebujemy świadomych domów i świadomych szkół.** Potrzebujemy współtworzyć inspirującą się społeczność, uważną na wzajemne potrzeby i mówiącą jednym językiem. Zobaczcie, że tłumnie już jeździmy na konferencje, bierzemy udział w warsztatach rozwoju osobistego i duchowego, medytujemy. Wspaniale. Praktykujmy, wzmacniajmy się, inspirujmy. Jednocześnie dajmy dostęp do tej wiedzy i narzędzi Dzieciom i Nastolatkom. Do HappyNest Center zapraszamy wszystkich. Jestem tam dla Was i uważnie słucham – marzę o współtworzeniu tego miejsca razem z Wami. ■

Otwarcie HappyNest Center już 12 stycznia – wydarzenie swoim koncertem zaszczyści śpiewaczka operowa Olga Sz wajgier, która przez oddech poszerzyła swoją skalę głosu z 3 do 6 oktaf, gwiazda obchodów 100-lecia Carnegie Hall.

**Adres: Nowa Iwiczna, ul. Krasickiego 62, południe Warszawy.**

*Wydarzenie otwarcia i warsztatów publikowane są na facebooku.*

---

**HappyNest** ♥  
CENTER

facebook.com/happynest.polska  
instagram.com/happynest\_center  
instagram.com/mmagdalenaszoladek

www.happynest.center  
magdalena@happynest.center