

EKOMISJA

Nie ma złej pogody

Przykład dziennikarki

BEATY SADOWSKIEJ

pokazuje, że życie z dala od miasta wcale nie oznacza mniej możliwości rozwoju. A nawet wprost przeciwnie – bo tam jest przestrzeń, by rozwijać kreatywność

Urodziłam się i wychowałam w Warszawie, a mimo to zawsze ciągnęło mnie do zieleni. Nie mam pojęcia, czy to za sprawą dzieciństwa, łąk z chabrami i makami oraz skoków w stodole pełnej siana u moich dziadków, czy po prostu tak mam. Najpewniej to wypadkowa sielankowych wspomnień i natury, która ciągnie wilka do lasu. To w naturze odpoczywam, łapię dystans i własne myśli za ogon.

BEZ SŁUCHAWEK

Bieganie nauczyło mnie, że nie ma złej pogody i że naturę można odkryć wszędzie: w rozpadzionym Seulu, intensywnym Tokio i Nowym Jorku, który nie zasypia. Bieganie nauczyło mnie także widzieć więcej, zachwycać się kolorem nieba przed burzą i pierwszymi kroplami deszczu spadającymi mi na zaspany – a czasem zaspany – nos. Siłownia i bieżnia w zamkniętym pomieszczeniu? – to nie dla mnie. Wolę pogapić się na drzewa, złapać na gorącym uczynku zmieniające

się pory roku, pooddychać świeżym powietrzem. Biegam bez słuchawek w uszach, co ciągle wywołuje zdziwienie i niedowierzanie. Ale ja nie muszę się dodatkowo nakręcać i podkręcać, biegać szybciej w rytm intensywnego bitu. Najlepszą muzyką jest dla mnie trzask gałęzi pod stopami, szczekanie psa czy szelest liści, a na wyjazdach: szum fal, świst wiatru czy cisza pośród świeżego śniegu.

DWA ŚWIATY

Rodzinnie funkcjonujemy między dwoma światami. Tym wielkomiejskim, rozpadzionym, zziązanym – bo w Warszawie pracuję, nagrywam programy, prowadzę konferencje



BEATA SADOWSKA

dziennikarka radiowa i telewizyjna, autorka książek, współtwórczyni platformy edukacyjnej MENTALIST.PL

oraz wykłady dla kobiet, i tym spokojnym, zdrowszym, zielonym, w górach – tam odpoczywam, ładuję baterie, zwalniam. Tam wspólnie jemy posiłki, celebруем bycie razem, tam mam szansę wypić gorącą kawę, a nie letnią albo zimną, którą zazwyczaj raczę się w mieście. Tam cieszą mnie sobotnie zakupy na lokalnym targu. Od lat nie jem mięsa, więc pogawędki z producentami

i pakowanie do koszyka świeżych warzyw i owoców to dla mnie raj. A to, że kupuję od tych, którzy te pyszności wyhodowali, ma dodatkowe znaczenie. Miód od pszczelarza, kozie mleko z malutkiej farmy, sok jabłkowy z własnych jabłek... Uwielbiam to. Bardzo często stragany obsługują całe rodziny, kilka pokoleń. Kiedy wracam do domu i rozpakowuję wszystkie frykasy, cieszę się jak dziecko z najbardziej wyczekiwanego prezentu pod choinką. Nie planuję, co ugotuję – improwizuję, ale z takimi produktami to czysta frajda. Wierzę, że jesteśmy tym, co jemy. I że ciało pamięta wszystko, czym je karmimy. Albo nam podziękuje zdrowiem i energią, albo odpłaci pięknym za nadobne, więc lepiej nie robić z niego śmietnika.

PRZESTRZEŃ INSPIRACJI

W górach mam czas nie tylko gotować, lecz także pracować nad własnym projektem. Razem z przyjaciółką, która wyprowadziła się z Warszawy nad morze, do Hagi, wymarzyłyśmy sobie miejsce, które byłoby inspiracją do dobrego życia: bardziej świadomego, w zgodzie z naturą właśnie, bardziej słow i eko. Tak powstał MENTALIST.PL, platforma edukacyjna z wykładami o ekologii, jodze, zdrowym odżywianiu, oczyszczaniu organizmu, oddychaniu. Zapraszamy tam ekspertów, żeby dzielili się swoją wiedzą. Sama opowiadam o tym, co jest najbardziej „moje”: o drodze do siebie, szukaniu równowagi między pracą i domem, zdrowej kuchni. Pokazuję rytuały tybetańskie i ćwiczenia oddechowe. Przekonuję, że wystarczy kilkanaście, czasem kilka minut, żeby zdrowo rozpocząć dzień. Bo w końcu nawet maraton zaczyna się od pierwszego kroku. **!**