10 rzeczy, bez których nie mogę żyć

WYSŁUCHAŁA: MAGDALENA KUSZEWSKA

Powiedz, bez czego nie możesz się obyć, a dasz się poznać. Przedmioty, wspomnienia, marzenia, wartości, ludzie... Swoją niezbędną dziesiątkę opisuje autorka bestsellerowych kryminałów, **Katarzyna Bonda**. Wkrótce ukazuje się jej nowa powieść *Miłość leczy rany*.

1 UŚMIECH

A bywa, że i gromki rechot. Bo poczucie humoru to dla mnie lekarstwo na wszystko. Nawet gdy jestem w tarapatach albo narobiłam głupot, mogę to wyśmiać i znów wziąć się do pracy. Potem czuję się silniejsza. Umiem cieszyć się nawet z tego, że świeci słońce, pachnie jaśmin i że ktoś, kogo się kocha, wciąż patrzy na ciebie tak, jakbyście dopiero się poznali. Albo z kwadransa dla siebie, gdy mogę uświadomić sobie, że samo istnienie jest szczęściem.

Fot. Patrycja Toczyńska/#tessismorexTATUUM, Getty Images

2 PRACA NAD KSIĄŻKAMI

To moja obsesja i... wielka góra do zdobycia. Ale też adrenalina, przekraczanie granic. Ta robota nadaje ramy mojemu życiu. Dlatego czasem podporządkowuję jej wszystko. Ale nie zamieniłabym się z nikim. Pisanie przynosi mi nie tylko pieniądze, które dają niezależność, ale ciągły rozwój. I pasję!

3 UCIECZKI DO PRZYRODY

Zadomowiłam się w wielkim mieście. Polubiłam widok wieżowców, dźwigów, ulic. Ale jestem dziewczyną z Puszczy Białowieskiej. Tam są moje korzenie i dusza, tęsknię do natury. W lesie ćwiczę „akomodację", co zalecił mi mój okulista, a oczy to narzędzie pracy! Morze mnie uspokaja, góry dają poczucie dystansu, bo ze szczytu wszystko wydaje się mniejsze. Kontemplowanie natury to dla mnie rodzaj modlitwy.

4 ZIELONA HERBATA

Gdy jestem w tzw. zapisie, piję ją wiadrami. Czasem zastępuje mi pożywienie. Sądzę, że jestem od zielonej herbaty uzależniona, bo podczas wyjazdów zabieram jej zapas i parzę w hotelach. Nie znoszę tylko saszetek z dodatkiem cytryny czy opuncji: to profanacja! Zielona herbata powinna mieć fusy, a najlepsze jest trzecie parzenie.

5 CISZA

Ponieważ moje życie jest jak rozpędzona karuzela, wypracowałam system bezpieczeństwa: zażywam ciszy jak lekarstwa. Wierzę, że bycie w ciągłym biegu, zagłuszanie myśli słowami, muzyką i szumem informacyjnym jest szkodliwe i niebezpieczne. A cisza koi, leczy. Tylko zanurzając się w niej, możemy skontaktować się z tym, czego pragniemy. Bez tego nigdy nie osiągnie się szczęścia.

Fot. 123rf, Shutterstock, East News

6 DOŚWIADCZENIA

Nie ma takiej rzeczy, której nie chciałabym spróbować. Dotyczy to jedzenia, podróży, poznawania ludzi, sprawdzania gatunków literackich, aktywności fizycznej, stylizacji. Jestem pragmatyczką i wierzę w empiryzm. Doświadczanie mnie zmienia. Tak sprawdzam, co jest dla mnie dobre. A jeśli coś uznaję za błąd? Błędy są lekcją do odrobienia. A ja już wiem, że nie warto wagarować.

7 BIBLIOTEKA DOMOWA

Nie rozumiem ludzi, którzy nie mają w domu książek. To piękne przedmioty ułożone na półkach, przyprawiają mnie o ekstazę! Opowieści w nich zawarte niosą całą mądrość świata. Dzięki nim się przeistaczamy, uczymy nowych rzeczy, przerabiamy traumy, precyzujemy marzenia, nabieramy odwagi, walczymy o swoje... Mam wiele sukienek, ale książek sto razy więcej. I wciąż kupuję następne.

3 x S, *czyli* SEN, SEKS, SUKIENKA

TO MĄDROŚCI MOJEJ MAMY. KIEDYŚ Z TEJ ZASADY ŻARTOWAŁAM. DZIŚ MOGĘ JEDYNIE POTWIERDZIĆ. TO DZIAŁA!

8 SEN

Kobieta po trzydziestce powinna spać minimum dziesięć godzin na dobę, by zachować zdrowie, uśmiech w oczach i lotny umysł. Kosmetyki są zbędne, choć wklepywanie kremów bywa miłym rytuałem. Ale jeśli się nie dosypia, żaden cud technologiczny nie przywróci twarzy blasku. Dobrze kłaść się przed północą (ale wtedy najlepiej się pisze!).

9 SEKS

Wartościowy tylko z osobą, którą się kocha z wzajemnością. Wtedy to życiodajna energia, która motywuje, rozgrzewa i zwielokrotnia moc. Jeśli ktoś pragnie aktywności fizycznej, niech lepiej zapisze się na aerobik. Nie wierzę w relację „sex only"!

10 SUKIENKA

Każda kobieta powinna mieć minimum trzy sukienki: małą czarną (strój wojowniczki), romantyczną na każdą okazję (randka, obiad u teściów) i długą do ziemi na wielką galę. To wystarczy, by w jednej chwili przeistoczyć się w wampa, kociaka albo bizneswoman. Reszta jest kwestią dodatków.