Mary Daniels

DZIEWIĘĆ PYTAŃ, KTÓRE URATOWAŁY MI ŻYCIE

DZIKIE PRZEBUDZENIE

Mary Daniels

DZIKIE
PRZEBUDZENIE

DZIEWIĘĆ PYTAŃ, KTÓRE URATOWAŁY MI ŻYCIE

PRZEŁOŻYŁA
Katarzyna Wąsala

WYDAWNICTWO
KOBIECE

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Wild Awakening

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Paulina Rynkiewicz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Lightboxx (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

WILD AWAKENING
Copyright © 2015 by Mary Daniels
Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Wąsala

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN: 978-83-65506-10-8

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

WYDAWNICTWO KOBIECE
www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Od autorki 9
Podziękowania 11
Wstęp: Jestem chaosem 15

CZĘŚĆ 1: Cudowne lata

Rozdział 1 Kolejny dzień w raju 23
Rozdział 2 Wiatr woła Mary. 27
Rozdział 3 Naprawię cię 45
Rozdział 4 Lucy wśród diamentów na niebie 55
Rozdział 5 Teraz widzę obie strony. 69
Rozdział 6 Most nad wzburzoną wodą 85

CZĘŚĆ 2: Moje Dzikie Przebudzenie: odkrywanie Dziewięciu Pytań

Wstęp 99
Rozdział 1 Wyższy poziom 103
Rozdział 2 Prawdziwe kolory 131

Rozdział 3 Krucha 147
Rozdział 4 Dziękuję 167
Rozdział 5 To moje życie 183
Rozdział 6 Tak robią Dzikie Kobiety 193
Rozdział 7 Nie poddawaj się 211
Rozdział 8 Co kryje się pod twoim pięknem 231
Rozdział 9 Gdzie jest ta miłość? 251

CZĘŚĆ 3:
Przeżyj swoje Dzikie Przebudzenie

Wstęp 269
Rozdział 1 Praca nad Codziennymi Przygotowaniami 271
Rozdział 2 Narzędzia pomocne w podróży 293

Ostatnie słowo: Na zawsze młoda 307
Źródła 311
O autorce 317

Wszystkim pięknym duszom,
które przeżywają właśnie swoje przebudzenie

– trzymajcie się i nie poddawajcie,
bo warto!

OD AUTORKI

Mocno wierzę w to, że ludzie, których spotykamy na swojej drodze, nie pojawiają się na niej przypadkowo – uczą nas rzeczy, dzięki którym się rozwijamy. Choć czasem przeżywanie takich lekcji bywa bolesne, to niezwykłe jest zobaczyć potem, ile nam one dały.

Mając to w pamięci, podczas pisania tej książki starałam się jak największą uwagę poświęcić osobom, które się w niej pojawiają – których drogi tak znacząco przecięły się z moimi. Opisując najistotniejsze i najgłębsze lekcje, postanowiłam sięgnąć po wiele bardzo surowych, osobistych wspomnień, w których pojawiają się członkowie mojej rodziny, przyjaciele i dawni partnerzy.

Starałam się zdradzić jak najmniej na temat tożsamości tych osób, mam jednak przede wszystkim nadzieję, że zrozumieją one, jak ważne jest opowiedzenie innym o lekcjach, które odrobiłam za ich pośrednictwem, i że w żadnym stopniu nie bagatelizuję głębi uczuć, które

mogą wywołać. Tym osobom chciałabym powiedzieć, że kocham je z całego serca i jestem dozgonnie wdzięczna za rolę, jaką odegrały w moim wzrastaniu i zdobywaniu samoświadomości. Ufam, że również inni docenią szansę rozwoju płynącą z naszej historii.

PODZIĘKOWANIA

Moja ulubiona strona w tej książce – podziękowania!

Mojemu synowi vel Żywej Legendzie numer 2 – wiesz, kto jest numerem 1 ;-). Byłeś dla mnie przyjacielem, rozrywką, lustrem odbijającym mnie całą, nauczycielem, klinicznym testerem medycyny niekonwencjonalnej i finansowym zmartwieniem – a czasem moim sensem życia. Jestem z ciebie bardzo dumna, często żyję w obawie o twoje kolejne decyzje i bardzo cię kocham ;-). Chwytaj życie obiema rękami, synu, bo na nie zasługujesz. Pamiętaj, że życie daje ci tylko to, co sam w nie włożysz.

Mandenie – mojemu aniołowi stróżowi, duchowej przewodniczce i najbliższej przyjaciółce. Za twoją obecność, wskazówki i lekcje tak na stronach tej książki, jak w całym

moim życiu. „Kobieto", jesteś prawdziwym darem Boga, wcieleniem Świadomości, do wyrażenia tej miłości nie potrzeba żadnych słów.

Silnym kobietom, które były dla mnie inspiracją i wpłynęły na moje życie:

Mojej mamie – jestem z ciebie tak bardzo dumna. Wiem, że to była trudna droga. Dziękuję za wszystko, kocham cię!

Mojej przybranej matce – za to, że byłaś przy mnie zawsze wtedy, kiedy tego potrzebowałam, i za twoją miłość, którą zawsze czułam.

Moim siostrom – za inspirowanie i kochanie mnie na tak różne sposoby. Kocham was wszystkie.

Kim – za wszystko, co poświęciłaś i wszystko, na co zasługiwałaś. Kocham cię, moja droga.

Moim cudownym przybranym siostrom – wasze wsparcie było dla mnie wielkim darem.

Moim atrakcyjnym siostrom duchowym – Annie (przyjaciółki na zawsze), Angie Pang (bo gdzie, jak nie tu, moja droga) i Venetii (przyjaciółki od filmów); Viv, mojej małej siostrzyczce i mistrzyni, oraz Michelle (mojej potężnej prawej ręce).

Barbarze, Vandanie, Gill i Pauline – wspaniałe osoby, magiczny czas!

Carole Catto – dziękuję ci, że byłaś przy mnie i nie musiałam nawet cię o to prosić: jesteś aniołem!

I wszystkim cudownym Dzikim Kobietom w moim życiu! Inspirujecie mnie każdego dnia! xxx

Odważnym mężczyznom, którzy odważyli się pojawić w moim życiu:

Harry'emu i Kwa – moim bohaterom. Dzięki, że jesteście po prostu sobą i że jesteście tu!

Mojemu ojcu – kocham cię, wybrałam cię. Odpoczywaj w pokoju.

Daddy'emu Slimowi – kocham cię i tęskniłam za tobą przez całe życie. Dziękuję, że mnie wybrałeś.

Panu Eks – za nasze przygody, rozwój, miłość i twoją wiarę we mnie i w to, co było między nami.

Camowi – mojej zastępczej „psiapsiółce", najlepszemu kumplowi i dowodowi na do, że świetni mężczyźni i ojcowie istnieją na tym świecie!

„G" – pierwszej osobie, która nauczyła mnie, że powinno się kochać samego siebie – jesteś mi bardzo, bardzo drogi.

Moim adoptowanym chłopcom – kocham was i jestem z was dumna.

Paulowi – za otwarcie drzwi swojego domu i swojego serca. Uratowałeś mnie!

No i oczywiście, Panu Włochowi – mojemu „idealnemu" lustru, balansowi i wrzodowi na tyłku. Wyrazy szczerej miłości, proszę pana!

Wielkie okrzyki wdzięczności, uściski i całusy:

Dla mojej szalonej, dużej rodziny: kuzynostwa, teściów, Jacka, Pat i Ish, mojej rodziny w Alternatives i wspaniałych wolontariuszy!

Dla dobrych ludzi z kościoła św. Jakuba w Londynie, zwłaszcza Ashley i wielebnej Lucy Winkett (Mądrej Ko-

biety). Dla mojej nowej rodziny w Hay House, zwłaszcza Michelle Piley (Mądrej Dzikiej Kobiety, którą jesteś – bardzo dziękuję za to, że podążałaś za swoją intuicją), Jo – po prostu za wspaniałość! Leanne za piękną okładkę. Julie Oughton za dogrywanie terminów. Dla mojej cudownej redaktor Debry Wolter (są rzeczy dobre oraz niewiarygodnie dobre!). Dla Holdenów, Ruth i reszty zespołu – jesteście świetni! Dla Future Foundations za to, że robią rewelacyjne rzeczy z młodzieżą. Dla mojej włoskiej rodziny w Tribewanted Monestevole, Adrienne, Alison i dla zespołu The Mexican Exchange!

I w końcu podziękowania dla wszystkich tych, na których nie wystarczyło tu już miejsca: ci, o których chodzi, wiedzą. Dziękuję Wam za wszystkie wspaniałe lekcje życia. Jestem wdzięczna za to, że mogę Was znać i kochać, a także za to, że mogłam się od Was uczyć!

WSTĘP

Jestem chaosem

Nie zamierzam kłamać – kiedy zaproponowano mi napisanie tej książki, moją pierwszą reakcją było: *Czy świat naprawdę potrzebuje kolejnego poradnika i czy mam kompetencje, żeby napisać coś takiego?* Zwłaszcza że w niektórych aspektach życia nadal jestem chaosem.

Od dawna myślałam o tym, że chciałabym napisać książkę, w której udałoby mi się podzielić szalonymi doświadczeniami i nabytą życiową mądrością. Borykałam się jednak z pytaniem, jak do niej podejść, żeby nie stała się tylko kolejnym poradnikiem. Miałam dość tych wszystkich artykułów w gazetach i na blogach, w których mówią ci, jak masz przeżywać swoje życie, jak masz myśleć i jaka być. Siedem kroków do tego, dziewięć do tamtego, dziesięć kroków do wiecznego szczęścia i wolności… Miałam ochotę krzyczeć: już dość!

Możecie więc wyobrazić sobie dylemat, przed którym stanęłam, gdy Hay House, jedno z największych na świecie

wydawnictw wydających książki o duchowości oraz poradniki, zaproponowało mi dołączenie do imponującego grona piszących dla nich autorów, tym bardziej, że moja historia dotyczyła podróży po *Dziewięciu Pytaniach*. To właśnie jest ironia losu, bo oto przestrzeń, z którą zdawałam się powoli tracić kontakt, jednocześnie pomogła mi ten kontakt odzyskać i odnaleźć samą siebie.

Kiedy patrzę na swój regał z książkami i widzę tam tytuły w rodzaju: *Wszystko za życie, Nowa Ziemia: przebudzenie świadomości sensu życia, Kochaj, co masz! Cztery pytania, które zmienią twoje życie, True Meditation* (Prawdziwa medytacja), *Możesz uzdrowić swoje życie, Biegnąca z wilkami, Confessions of an Wild Awakening Economic Hit Man* (Spowiedź agenta), *Leaving Microsoft to Change the World* (Porzucić Microsoft, by zmieniać świat), a ostatnio też *Rewolucja źdźbła słomy* i *Permaculture* (Permakultura) Davida Holmgrena, trudno mi zaprzeczyć, że książki te wywarły i nadal wywierają wpływ na moje życie.

Wciąż trudno mi uwierzyć, że „Permaculture Magazine" – wydawnictwo poświęcone samowystarczalności i zrównoważonemu rozwojowi – jest obecnie najbardziej cenioną przeze mnie prenumeratą (produkt uboczny skrzyżowania uroczego włoskiego projektanta permakultury o wzroście metr dziewięćdziesiąt z doświadczoną przez życie dziewczyną z miasta, w magicznych ogrodach Monestevole we Włoszech: wszystko jeszcze się okaże, ale nie podniecajcie się zbytnio, drogie panie, nie będzie to *Pięćdziesiąt twarzy* z dodatkiem warzyw i owoców).

Gdyby jednak nie te książki, wykłady, warsztaty i inne wydarzenia, fantastyczni przyjaciele, nauczyciele, koledzy

z pracy i Mandena (najbardziej świadoma osoba, jaką znam, a zarazem moja duchowa przewodniczka, która prowadzi mnie tak, jak bym się nie spodziewała), nie mam pojęcia, gdzie bym się teraz znajdowała i ile zajęłoby mi przełożenie wszystkich tych głębokich, a nierzadko bardzo bolesnych refleksji na coś bardziej wartościowego.

Dlatego właśnie cieszę się tym swoim chaosem – bo w jakiś pokrętny i dziwaczny sposób pokazuje mi on, że nigdy nie byłam szczęśliwsza, nie miałam więcej pewności siebie i zaufania do siebie samej i innych. Po raz pierwszy, po bardzo bolesnej wspinaczce z głębokiej, ciemnej przepaści zwanej moim życiem, wiem i czuję na każdym poziomie, że życie mnie chwyciło i jestem w jego rękach.

Jest to o tyle zaskakujące, że jednocześnie wszystko, czego mogłam być pewna, zaczyna się rozpadać: praca, związki, najbliższe przyjaźnie, dom, dochody, członkowie rodziny… Dosłownie wszystko. No, może oprócz wagi! (Myślałby człowiek, że gdy Bóg chce wyczyścić mu konto, uszczknąłby trochę i tu). Cóż… nie można chcieć zbyt wiele!

Na skutek tego wszystkiego zrozumiałam jedno – że w pewnym sensie *każdy z nas* jest chaosem. Począwszy od Eckharta Tolle i Dalajlamy, a na mijanym przez nas codziennie na ulicy bezdomnym kończąc. Nieważne, kim jesteśmy, wszyscy mamy przed sobą szczyt, na który musimy się wspiąć, przeszkody, które musimy pokonać, lekcje, które musimy odrobić, a wśród nich są i takie, które będą wciąż wracać i kąsać nas dotkliwie.

Dlatego też muszę mówić, jak jest naprawdę. Moja historia nie jest opowieścią o sukcesie z dnia na dzień ani

życiowej przemianie, która zaszła na pstryknięcie palcami. Odnalezienie właściwych odpowiedzi na te proste, ale potężne Dziewięć Pytań zajęło mi wiele lat. Długo trwało, zanim udało mi się pchnąć życie na właściwe tory, zacząć naprawdę kochać i lubić siebie samą, poczuć się swobodnie we własnej skórze. Widzisz, moja historia to opowieść o kobiecie z krwi i kości, która myślała, że wszystko już ma, wszystko przeczytała, usłyszała i dokonała już wszystkiego – a potem natrafiła na mur.

To podróż kobiety, która cierpiała taki ból, że odebranie życia sobie i własnemu dziecku wydawało się jej jedynym rozwiązaniem. Opowieść o surowych, zagmatwanych, magicznych, a czasem wręcz nieprawdopodobnych seriach zdarzeń, które doprowadziły mnie do odkrycia dziewięciu prostych pytań, które – jeśli odpowiednio się na nie odpowie – otwierają drzwi, o których nawet się nie śniło.

Kiedy zatem zanurzysz się już w tę w znacznej części nieocenzurowaną, szczerą, czasem zabawną, a czasem totalnie głupią i wyczerpującą drogę do mojego „ja" i poukładania sobie życia, mam nadzieję, że odkryjesz, iż – choć ta droga mogła być trochę dzika i szalona – nie różnię się niczym od innych. Nie zamierzam prawić ci kazań, mówić, jak masz żyć i kim być, a moje Dziewięć Pytań samo z siebie nie naprawi wszystkich problemów w twoim życiu z dnia na dzień. To nie ekspresowy przepis na idealne życie do przyrządzenia w kuchence mikrofalowej, moje Dzikie Przebudzenie nie było olśnieniem niczym błyskawica!

Pisząc tę książkę i dzieląc się swoją historią, żywię nadzieję, że uda mi się zainspirować cię do zadania sobie poważniejszych pytań dotyczących tego, na jakim etapie własnego życia się znajdujesz, na ile jest ono udane i czego tak naprawdę chcesz. Ufam, że uda mi się sprowokować cię do własnego Dzikiego Przebudzenia, zwłaszcza jeśli należysz do osób borykających się z prawdziwym bólem i cierpieniem. Moim najszczerszym pragnieniem jest sprawić, by ta książka była czymś więcej niż tylko kolejnym poradnikiem, zbierającym kurz na zatłoczonym regale. Chciałabym, by stała się przydatnym narzędziem, które umożliwi ci znalezienie potrzebnych odpowiedzi na istotne pytania – pomoże ci przebyć tę szaloną, niesamowitą podróż z powrotem do własnego „ja", którą nazywamy życiem!

Jak najlepiej wykorzystać tę książkę

Po prostu przeczytaj ją z przyjemnością! Szczerze, po prostu zacznij od pierwszej strony i nie przerywaj, póki nie dotrzesz do końca. Jeśli uznasz, że nie ma sensu, przeczytaj jeszcze raz – wolniej. A jeśli nadal nie będzie mieć sensu, skontaktuj się ze mną bezpośrednio przez moją stronę internetową: www.marydaniels.co.uk.

Książka podzielona została na trzy części:

Część pierwsza to historia mojego życia, opisująca, w jaki sposób seria szalonych, dzikich, surowych, chaotycznych, a czasem niewiarygodnych wydarzeń doprowadziła do objawienia, a ostatecznie do Dziewięciu Pytań.

Część druga wyjawia, jak odkryłam Dziewięć Pytań i wyjaśnia, jak wdrożyłam je w swoje codzienne życie. Jednocześnie zagłębia się w ważne refleksje, które wynikły podczas udzielania odpowiedzi na pytania, a wszystko to splata się z większą liczbą moich soczystych życiowych doświadczeń.

Część trzecia pokazuje, jak możesz wyruszyć we własną podróż do Dzikiego Przebudzenia. Daje ci prosty przewodnik po odpowiadaniu na Dziewięć Pytań i przegląd innych ćwiczeń, które pomagały mi po drodze.

CZĘŚĆ I

CUDOWNE LATA

ROZDZIAŁ 1

Kolejny dzień w raju

– Another Day in Paradise (Phil Collins)

Życie staje się dla nas droższe
i cenniejsze, gdy dostrzegamy wokół siebie
drobne cuda i cieszymy się z przywileju
bycia po prostu człowiekiem.

– TIM HANSEL*

Czy zdarzył ci się kiedyś dzień, a nawet zaledwie chwila, kiedy wszystko było krystalicznie czyste i jasne, a ciebie przepełniało uczucie takiego spokoju i jasności umysłu, że nikt i nic nie mogłoby ci tego odebrać? Cóż, dokładnie tak czułam się w dniu, w którym wiedziałam, że mam umrzeć. Ale jeszcze dojdziemy do tego momentu mojego życia. Najpierw poznajmy historię małej Mary.

Kiedy sięgam pamięcią do wspomnień z najwcześniejszych lat, moje ciało odkrywa w sobie odległe uczucia radości, beztroski, śmiechu i miłości. Miałam ledwie parę

* Jeśli nie zaznaczono inaczej, tłumaczenie cytatów przywołanych w mottach poszczególnych rozdziałów – Katarzyna Wąsala (przyp. tłum.).

tygodni, kiedy umieszczono mnie w rodzinie zastępczej razem z moim dwuletnim bratem. Dołączyliśmy do tradycyjnej czteroosobowej rodziny z klasy robotniczej – dwoje rodziców, dwoje dzieci – a moi przybrani rodzice starali się jakoś związać koniec z końcem i dbać o swoją niedawno powiększoną rodzinę.

Na chrzcie nadano mi imię Mary, ale rodzice zastępczy nazywali mnie Missy, bo kiedy podrosłam, okazałam się władcza, wygadana, pewna siebie i bardzo ekspansywna. Wiem z opowiadań, że sąsiedzi, dzielnicowi i nauczyciele ze szkoły brata dobrze mnie znali. Ponoć często można mnie było zobaczyć, jak zabieram swojego towarzysza zabaw, Josepha – jednego z naszych kotów – na spacer w wózku (wcześniej go przebierałam – jak biedne stworzenie to znosiło, jeden Bóg raczy wiedzieć!).

Według mojej przybranej mamy byłam małą gadułą, więc jeśli nie pomagałam tacie w ogródku przy warzywach, rozmawiałam z futrzanymi i pierzastymi przyjaciółmi – kilkoma kotami, kurą Hildą, kogutem Dannym, dwoma psami, dwoma królikami, kaczkami Susan i Thomasem oraz osłem Josephem (podobało nam się to imię!). Tego ostatniego ocaliła mama, kiedy zobaczyła, że ktoś znęca się nad nim na pobliskim polu. Kiedy zwierzęta miały mnie już dosyć, wspinałam się na prowizoryczną drabinę, którą tata dobudował do ogrodzenia, i rozmawiałam z najbliższymi sąsiadami.

Gdy pytam przybraną matkę o swój charakter w tych najwcześniejszych latach, mówi zazwyczaj, że lubiłam sama stanowić o sobie. Byłam wolną, nieokiełznaną duszą – zawsze ciekawską, zawsze zadającą pytania i chcącą

wiedzieć: dlaczego. Podobno mówiłam, że kiedy dorosnę, będę aktorką lub prawniczką – nie mam pojęcia, skąd wzięła się aktorka, ale prawniczka musiała wynikać z mojej tendencji do mówienia ludziom tego, co myślałam, i chęci sprawienia, żeby przestali być źli i okrutni. Wciąż taka jestem!

Mama opowiadała mi kilka zabawnych historii z dzieciństwa, które pokazują, jaka uparta – czy może powinnam powiedzieć: zdecydowana – potrafiłam być. Pewnego razu proboszcz naszej parafii przyszedł na herbatę i gdy siedzieliśmy przy stole, oznajmiłam, że nie mogę czekać, aż odmówi modlitwę dziękczynną, bo jestem za bardzo głodna. Odparł, że *muszę* zaczekać – to ważne, żebyśmy dziękowali Bogu za jedzenie, *zanim* je spożyjemy. Zawzięcie brnęłam jednak dalej. „Dlaczego nie odmówi ojciec modlitwy dziękczynnej za pozostałych, a ja odmówię swoją, kiedy zjem? Wtedy będę czuła większą wdzięczność" – zauważyłam. Tak więc on odmawiał modlitwę przed posiłkiem, a ja przeżuwałam głośno, natomiast po posiłku wygłosiliśmy specjalną modlitwę dziękczynną Missy!

Gdy codziennie rano odwoziliśmy mojego brata do szkoły, biegłam na plac zabaw, jakby cały należał do mnie. Pewnego dnia dyrektor przyłapał mnie na bieganiu po trawniku. Przywołał mnie do siebie.

– Mary, co jest tutaj napisane? – spytał, wskazując na znak.

– Jest napisane: „Uczniowie, nie depczcie trawnika" – odpowiedziałam (mama wcześnie nauczyła mnie czytać).

– Istotnie – mówił dalej dyrektor. – Dlaczego więc biegasz po trawniku, choć napisano, że nie wolno?

– Bo nie jestem uczennicą! – odparłam i pobiegłam dalej.

Dyrektor zwrócił się następnie do mamy i powiedział, że nie może się doczekać, aż przyjdę do jego szkoły! Niestety, nigdy to nie nastąpiło.

Nawet teraz nie jestem zupełnie pewna, dlaczego i w jaki sposób potoczyły się sprawy – wiem tylko, że jednego dnia moim domem był dom rodziców zastępczych, a kolejnego – już nie. Opowiadano mi różne wersje historii naszego powrotu do biologicznych rodziców: niektórzy twierdzą, że ja poszłam pierwsza, a mój brat dołączył po kilku próbnych tygodniach. Brat mówi, że kiedy tata przyjechał samochodem, żeby go zabrać, kazano mu nie oglądać się za siebie i nie płakać. Można sobie tylko wyobrazić, co musiał przeżywać – miał wtedy tylko siedem lat. Ja miałam zaledwie pięć i nie pamiętam niczego z tamtych wydarzeń.

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment
tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WydawnictwoKobiece.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Kolejowa 12E/3
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059