



**Magiczny  
Kraków**

## **„Wstyd, który mówi” - Joanna Brodzik w październikowej „Sztuce Dobrego Życia”**

2026-10-09

**Wstyd, lęk, poczucie porażki, niepewność - to emocje, których często chcemy się pozbyć, ukryć je lub jak najszybciej zagłuszyć. Tymczasem mogą być ważnym źródłem wiedzy o nas samych. O tym, czego uczą nas trudne emocje, jak je oswajać i jak odnaleźć w nich wskazówki dotyczące naszych potrzeb, granic i poczucia własnej wartości, będzie można porozmawiać podczas październikowej edycji „Sztuki Dobrego Życia”, która odbędzie się w czwartek, 15 października, o godz. 18.00.**

Jesień sprzyja zatrzymaniu i refleksji. Wraz z krótszymi dniami częściej kierujemy uwagę do własnego wnętrza i przyglądamy się temu, co dzieje się w nas. To spotkanie będzie okazją do szczerej rozmowy o emocjach, które zwykle spychamy na margines.

### **O trudnych emocjach bez tabu**

Uczestnicy „Sztuki Dobrego Życia” będą szukać odpowiedzi na pytania: Co może powiedzieć nam wstyd? Jak oswajać trudne emocje, zamiast przed nimi uciekać? Dlaczego porażka może stać się ważną lekcją rozwoju? Jak budować poczucie własnej wartości w świecie pełnym oczekiwań, porównań i presji?

Rozmowa będzie dotyczyć także akceptacji własnych niedoskonałości, odwagi bycia sobą i budowania wewnętrznej równowagi mimo codziennych wyzwań.

Panel poprowadzi **Joanna Brodzik**, która od lat inspiruje do odważnego i świadomego życia, dzieląc się doświadczeniami związanymi z rozwojem osobistym, dobrostanem i budowaniem równowagi.

Joanna Brodzik to aktorka filmowa, serialowa i teatralna, laureatka Wiktora i Telekamery, nagrodzona także na międzynarodowym festiwalu filmowym w Madrycie za rolę w filmie „Jasne błękitne okna”. Dyplomowana trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, mówczyni motywacyjna oraz absolwentka Le Cordon Bleu. W swojej pracy łączy doświadczenie sceniczne, autorskie i rozwojowe, podejmując tematy odwagi, autentyczności, wstydu i świadomego życia. Jest autorką akcji społecznej „A ty czego się wstydzisz?” oraz bestsellerowej książki „UMAMI. Opowieści i przepisy”. Wspólnie z Mariką Krajniewską współtworzy uniwersum „Kalejdoskopów”, obejmujący cykl powieściowy, podcasty i warsztaty rozwojowe.

### **Trzy warsztaty po spotkaniu**

Po części panelowej uczestnicy będą mogli wziąć udział w jednym z trzech biletowanych warsztatów:

- **Warsztat I:** „Poczuj w sobie spokój – relaksacja prowadzona i wyciszenie dla przebudźcowanych”. Zostanie poprowadzony przez **Katarzynę Zegar**.



**Magiczny  
Kraków**

- **Warsztat II:** : „Boks – siła, pewność siebie i dobra energia”. Warsztat zostanie poprowadzony przez **Adama Wargala**.
- **Warsztat III:** „EkoGrafika. Ślad natury w sztuce druku”. Warsztat zostanie poprowadzony przez **Justynę Mazur-Kiwer**.

## **Zwiedzanie - Bawialnia Sztuki**

Przed rozpoczęciem wydarzenia TAURON Arena Kraków zaprasza do odwiedzenia **Bawialni Sztuki**. Od godz. 17.15 będzie można bezpłatnie zwiedzić wystawę Piotra Kolanko.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej oraz biletowanych warsztatów. Po panelu będzie możliwość zakupu książek autorstwa oraz współautorstwa Joanny Brodzik. Więcej informacji na temat wydarzenia dostępne jest [na stronie](#).