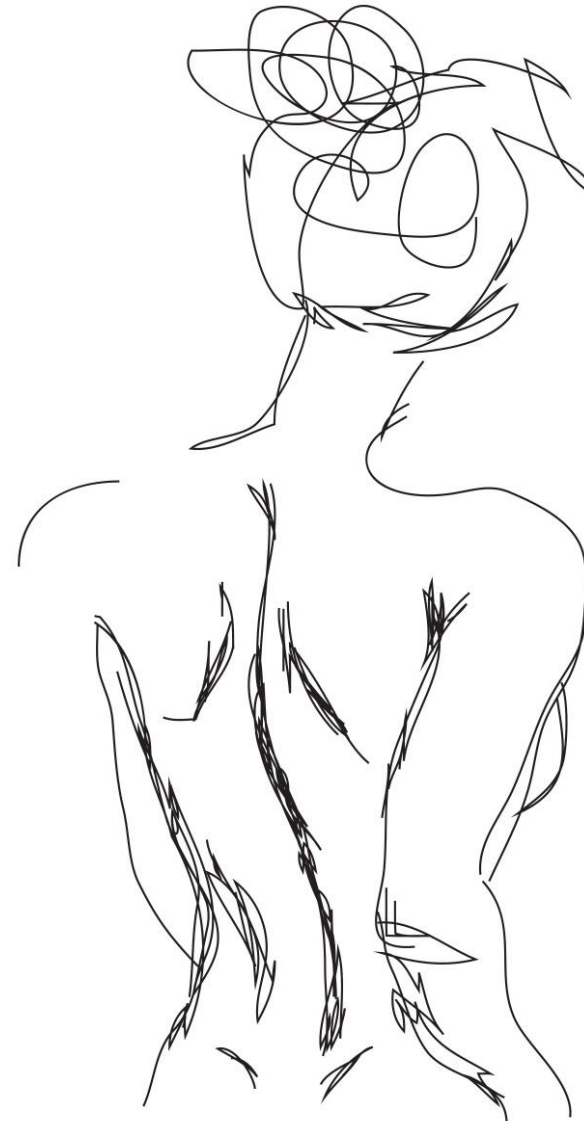


Biblioterapia

Rebecca Emília Horvatová



mlieko a med

rupi kaur



Mlieko a med

Mlieko a med je zbierka poézie o láske, strate, traumách, zneužívaní, uzdravovaní a ženskosti. Je rozdelená do štyroch kapitol, každá z nich plní inú úlohu, vyrovnáva sa s rôznymi bolesťami a lieči rôzne zármutky. Mlieko a med berie čitateľov do najtrpkejších životných momentov a hľadá v nich niečo sladké, pretože sladkosť je všade ak máte vôľu vidieť ju.

- Rupi Kaur

Rupi Kaur

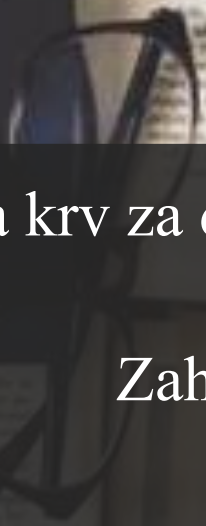
- Indicko-kanadský pôvod (emigrovala)
- Začala maľovať ako 5 ročná, priviedla ju k tomu jej matka
- Najskôr kreslila a písala na svoj anonymný profil
- V roku 2014 získala titul v rečníckych štúdií
- Umiestnenie v najpredávanejších knihách New York Times
- Zaujíma sa aj o fotografovanie





mlieko a med

rupi kaur



Toto je cesta ako prežiť vd'aka poézií - sú to slzy, pot a krv za dvadsať jeden rokov. Je to moje srdce v tvojich dlaniach, tu som:

Zranená

Milovaná

Zlomená

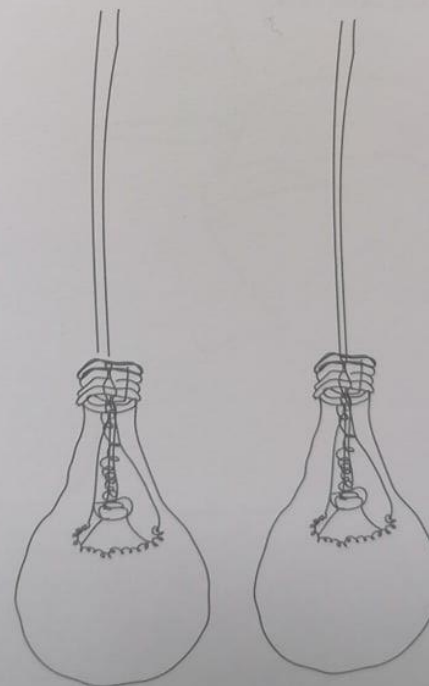
Zahojená

• - Rupi Kaur

Témy

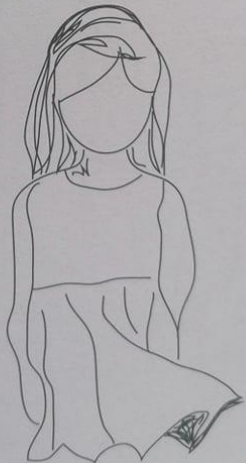
- Otcovská láska
- Matky a dcéry - materstvo
- Znásilnenie
- Prvé intímne zážitky
- Rozchod
- Rozvod rodičov
- Incest
- Sebaláska
- Ženskosť
- Zoznam úloh po rozchode

nechcem ťa na to
aby si vyplňal moje prázdne miesta
chcem byť naplnená sama sebou
cítiť sa taká úplná
že by som mohla osvetliť celé mesto
a až potom
chcem aj teba
lebo keď sa spojíme
boli by sme ho schopní zapáliť



zakaždým
keď niečo hovoríš svojej dcére
a ziapeš na ňu
v mene lásky
učíš ju mýliť si hnev s láskavosťou
a zdá sa že je to v poriadku
no začne rásť a dospeje
k tomu že bude veriť mužom čo jej
ubližujú
pretože jej tak veľmi pripomínajú
teba

- otcom ktorí majú dcéry



rupi kaur

musela som odísť
bola som unavená z toho
že som ti dovolila
vzbudzovať vo mne pocit
že som všetko možné
len nie úplná

mlieko a med

to že si odstrániš všetky chlpy
zo svojho tela je okej
ak je to to čo chceš
rovnako
ako keď sa rozhodneš
nechať si všetky chlpy
ak je to to čo chceš

- patríš sama sebe



we are all born
so beautiful

the greatest tragedy is
being convinced we are not

túto noc som sa zobudila na plač
ako ti môžem pomôcť naliehala som
napíš knihu odvetilo

- Rupi Kaur

- Je v poriadku cítiť to, čo cítiš
- Je v poriadku byť citlivá
- Je v poriadku plakať
- Neboj sa byť sama
- Miluj samú seba
- Miluj vlastné telo
- Nerob to, čo ti je nepríjemné
- Ak potrebuješ vyhl'adaj terapeuta
- Môžeš povedať NIE

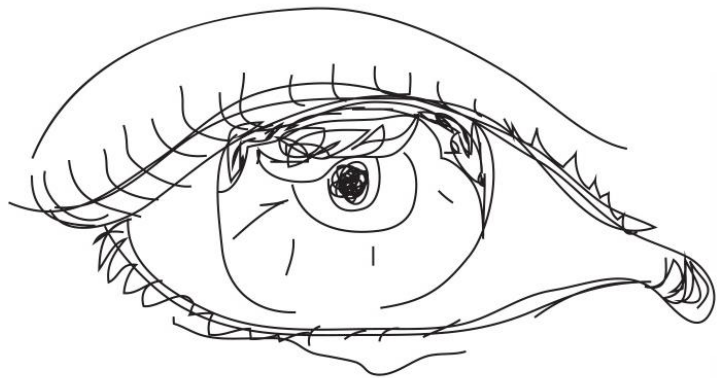
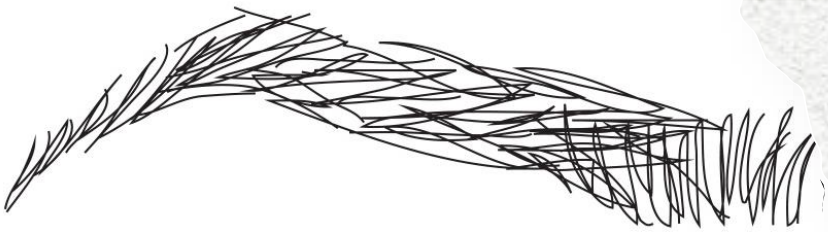


slnko a jeho kvety

rupi kaur



- Rodová nerovnosť
- Rasizmus
- Domov
- Migrácia



Odporúčam pre ľudí, ktorý:

- sa učia milovať samých seba, či už svoju dušu alebo telo
- si prechádzajú rozchodom alebo rozvodom
- mali ťažšie detstvo
- zbierajú odvahu vyhľadať pomoc
- bojujú s rodovou nerovnosťou alebo rasizmom (pochádzajú s menšiny)
- zažili znásilnenie alebo násilie
- boli obetou šikany

Kontraindikácie

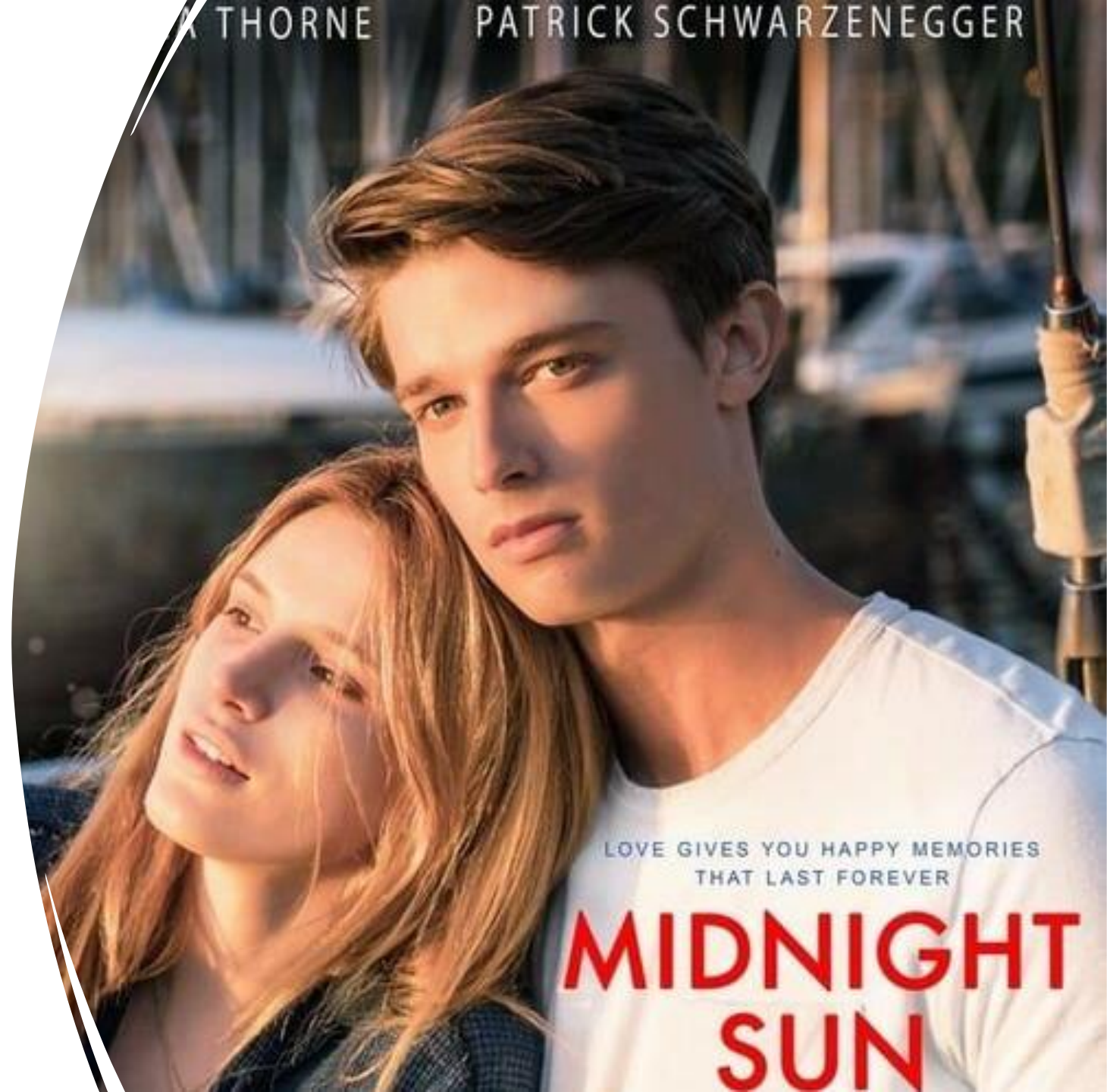
- ak ešte človek nie je pripravený konfrontovať sa s jeho zážitkami, skúsenosťami alebo hlbšími miestami v jeho duši

K THORNE

PATRICK SCHWARZENEGGER

Polnočná láska

- Romantická dráma
- USA
- 2018
- Réžia: Scot Speer
- Scenár: Eric Kirsten



Katie (Bella Thorne)

- 17 rokov
- Nevyliciteľná choroba XP
- Hrá na gitaru a píše texty



- Milá
- Slušná
- Nevinná
- Skromná
- Starostlivá
- Usmievavá
- Hanblivá





Morgan (Quinn Shephard)

Najlepšia kamarátka Katie

Pojašená

Odviazaná

Úprimná

Temperamentná

Sebavedomá

Vtipná

Svojská

Jack (Rob Riggle)

Otec

Vdovec

Fotograf

Starostlivý

Výborný vzťah s dcérou a jej
kamarátkou

Nemá rád Charlieho

Stretáva sa s Katie doktorkou





Charlie (Patrick Schwarzenegger)

Katie priateľ

Zaľúbený

Oblúbený chlapec v škole

Plavec, zranený

Chce sa dostať na univerzitu

Prehodnocuje hodnoty a doterajšie vzťahy





Odporúčam pre:

- Adolescentov: školská problematika, alkohol (ponaučenie), prvé lásky a intímne zážitky, koncerty a párty
- Športovcov (motivácia)
- Hudobníkov
- Zdravotne znevýhodnených
- Mladistvých, ktorý majú problém sa začleniť do kolektívu
- Ľudí, ktorý bojujú zo stratou

Kontraindikácie:

- Smrť
- Alkohol



Ďakujem za
pozornosť