

Potrafi cieszyć się każdą chwilą

Marzyć, aby żyć

Rozmowa z Michałem Milowiczem, aktorem, piosenkarzem, który opowie o tym, jak w szalonym tempie życia odnaleźć równowagę i spokój

– Mówi się: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Jak dba Pan o duszę, a jak o ciało?

– Regeneruje mnie moja praca oraz świadomość, że wciąż idę do przodu. Energii dodaje mi – nawet jak jestem potwornie przemęczony i mało śpię – moment, kiedy wchodzę na scenę lub stoję przed kamerą. Ale potrafię czerpać energię ze wszystkiego. Czasem wystarczy po prostu spojrzeć na słońce... Jednak przychodzi taki moment, kiedy potrzebna jest chwila wytchnienia. Wtedy najchętniej wyjeżdżam, by zregenerować siły. Uprawiam sport. Zimą są to narty, latem tenis i surfing. Chciałbym ponownie znaleźć czas na trenowanie sztuk walki, kiedyś dawały mi one dużo wewnętrznej harmonii i spokoju ducha. Poczucie pewności siebie daje mi praca i świadomość ciągłego rozwoju, poznawania nowych obszarów życia. To dla mnie bardzo ważne.

– Czy żyje Pan w zgodzie ze sobą?

– Od zawsze. Nigdy nie byłem typem buntownika, bo nie miałem się przeciwko czemu buntować. Miałem dobre wychowanie, rodzice nauczyli mnie racjonalnie myśleć i nie popadać w skrajności.

– A jeśli życie daje w kość, to skąd czerpie Pan siłę?

– Zawsze miałem wsparcie w rodzicach. Mam też kilku przyjaciół. Sam jestem otwarty, więc jak życie daje mi w kość, mogę liczyć na wsparcie z wielu stron. Mam w sobie również dużą zdolność do regeneracji. Odradzam się jak Feniks z popiołów. Z trudnych doświadczeń czerpię siłę. Jeśli już zdarzy mi się spadek formy, to trwa on krótko, maksymalnie jeden dzień. Po kilku godzinach

tego dołu potrafię znaleźć pozytywne aspekty w każdej sytuacji. Chwytam się nowej myśli i idę do przodu. Czasem w odstresowaniu pomaga sport lub spotkanie z przyjaciółmi przy drinku. W takich sytuacjach pomaga też Alveo. Jeśli jest tylko troszkę czasu, to staram się uciekać na łono natury. Nawet wyjście z psem do lasu już mnie uspokaja i dodaje energii. Czasem wrywam się nad morze, odetchnąć świeżym powietrzem. Jednak to się zdarza bardzo rzadko. Chętnie odwiedzam Kazimierz nad Wisłą, choćby na jeden dzień, to już wiele daje.

Od dwóch miesięcy nie miałem dnia wolnego. A w soboty i niedziele pracy jest dwa razy więcej. Gram w teatrze, w serialu „Sąsiedzi”, koncertuję, czas mam wypełniony po brzegi. Cierpi na tym życie prywatne.

– Jak długo pije Pan Alveo?

– Od kilku miesięcy. Miałem małą przerwę, ponieważ wyjechałem do Australii i nie wiedziałem, jak zabrać ze sobą zioła. Ale żałowałem, więc w kolejną podróż wybiorę się z butelką tego preparatu.



Od kiedy zacząłem pić Alveo, stałem się bardziej spokojny. Nawet w stresujących sytuacjach nerwy trzymam na wodzy. Zacząłem lepiej spać, szybciej regeneruję siły. Dla mnie to bardzo ważne. Na co dzień żyję w ciągłym biegu, więc szybsza możliwość regeneracji jest dla mnie wyjątkowo cenna. Początkowo obawiałem się, że będę miał kłopoty z systematycznym piciem Alveo, ale jak przyszły pierwsze efekty, bez kłopotu zaczynam dzień od ziół. Często też, po dużym wysiłku albo w bardziej stresującym okresie, piję zioła również wieczorem.

– Co przekonało Pana do tego preparatu?

– Marek Wawrzeńczyk, który jest moim serdecznym kumplem, bardzo przejrzyście wytłumaczył mi zasadę działania preparatu oraz genezę jego powstania. Wiem, że zioła są zdrowe i obecne w medycynie od wieków. Nie jestem sceptykiem, więc postanowiłem spróbować i nie żałuję. Kiedy poczułem działanie Alveo, poleciłem je również mojej rodzinie. Najważniejsze jest dla mnie, że preparat pomógł mojej mamie, która od jakiegoś czasu cierpiała na nerwicę żołądka, po dwóch tygodniach picia preparatu objawy nerwicy ustąpiły. Zaczęła lepiej spać, ustały bóle, odzyskała spokój. To dla mnie bardzo ważne, ponieważ wiem, że ona najbardziej martwi się o mnie, o moją przyszłość, o to, że tak dużo pracuję. Teraz jestem o nią spokojny.

– Zdrowy tryb życia to nie tylko spokój ducha i sport, to również dieta. Czy je Pan to, co Pan lubi czy to, co rozsądek nakazuje?

– Raczej to, co lubię. Ale zwracam już uwagę na niełączenie białek z węglowodanami. Preferuję lekką kuchnię, przepadam za owocami morza.

– A czy jest jakaś potrawa, na którą zawsze ma Pan ochotę?

– O tak. Zawsze mam ochotę na krewetki w cieście sezamowym. Tego nie potrafię sobie odmówić, choć jest często smażone na głębokim tłuszczu. Do tego mam słabość.

– Nagrał Pan nową płytę...

– To zupełnie coś nowego. Wcześniejszy repertuar był odtwórczy. To były piosenki ze spektakli oraz Elvise Presleya. A tutaj powstała całkowicie moja płyta, moje teksty, czyli po prostu kawałek Milowicza. Są to moje refleksje i doświadczenia przełożone

na piosenki. Muzykę stworzyłem razem z Filipem Siejką. Teksty są odbiciem mojego wnętrza, mówią o relacjach między kobietą a mężczyzną. Jest jeden wątek polityczny. Piszę o tym, co mnie otacza, zachwyca lub martwi. Dla mnie przerażające jest to, że telewizja teraz przekazuje głównie złe wiadomości, nie nastraja pozytywnie.

– A co Panu w duszy gra?

– Jestem uśmiechniętym romantykiem, który twardo stąpa po ziemi.

– Realizuje się Pan w wielu dziedzinach, o czym jeszcze Pan marzy?

– Marzenia mają to do siebie, że najważniejsze jest marzyć. Jeśli jedno marzenie się spełni, zaraz powstaje kolejne. To chyba byłaby tragedia, gdyby wszystkie marzenia się spełniły, nie byłoby po co żyć. Mnie się ziściło sporo marzeń, ale jest ich jeszcze mnóstwo i mam nadzieję, że mi ich nigdy nie zabraknie. To mnie stymuluje do twórczego i aktywnego życia. Marzę, by stworzyć fantastyczną rodzinę. A teraz moim małym pragnieniem jest to, aby radio częściej puszczało moje piosenki. Chciałbym, aby dotarły one do większego grona odbiorców, bo przecież piszę je dla ludzi.

Rozmawiała
Katarzyna
Piotrowska

