

Co dla Ciebie znaczy zadbać o siebie ?

W Filii nr 1 w czwartek 9 stycznia odbył się pierwszy w tym roku wykład Joanny Smoleńskiej pt.: „Co dla Ciebie znaczy zadbać o siebie?” Uczestnicy spotkania dowiedzieli się co wpływa na nasz dobrostan, poznali mechanizmy dążenia do celu oraz ABC zdrowego odżywiania. Nasz Gość udzielił także odpowiedzi na pytania czego potrzebuje nasze ciało, dlaczego dzikie zwierzęta nie chorują na serce oraz jaki jest niezbędny suplementacyjny każdy człowiek. Na zakończenie spotkania prelegentka podsumowała: „Twoje myśli i emocje tworzą Ciebie, sposób w jaki myślisz warunkuje twoje emocje. Myśli w dużej części są nawykowe, a przekonania można zmieniać.”

Kolejny wykład Joanny Smoleńskiej z cyklu „Od świadomości do sprawczości” odbędzie się 7 lutego 2020 r., o godz. 16.30 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32. Serdecznie zapraszamy!



Co dla Ciebie znaczy zadbać o siebie ?

