

Jak bycie uważnym wpływa na nasze życie i zdrowie psychiczne?

Odpowiedź na to pytanie uzyskali uczestnicy spotkania edukacyjnego z Weroniką Sobocińską - psychologiem, zorganizowanego w Filii nr 1 w dniu 13 czerwca br. Zebrani poznali wiele zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, „harmonią” między ciałem i umysłem, „dobrostanem”, umiejętnością radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach, a także o praktykowaniu „uważności” - wszystkimi zmysłami itp. Prelegentka omówiła także cele terapii.

Podczas spotkania uczestnicy aktywnie włączali się do dyskusji o emocjach, o „ucieczkach” od trudnych sytuacji, o roli medytacji, o sposobach redukcji stresu itp.

Na spotkanie zaprosili Prezydent Miasta Inowrocławia - Ryszard Brejza oraz Biblioteka Miejska im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu.



## Jak bycie uważnym wpływa na nasze życie i zdrowie psychiczne?



Jak bycie uważnym wpływa na nasze życie i zdrowie psychiczne?

