

Pomyśl o sobie... pozytywnie!

Nasz Dzień Pozytywnego Myślenia trwał od 3 do 7 lutego.

Wiemy, że sztuka pozytywnie oddziaływaniu na psychikę człowieka, przynosi ukojenie, pozwala wyrazić emocje w niecodzienny sposób. I tak we wtorek zaprosiliśmy czytelników na wernisaż wystawy pt. "Nowe spojrzenia" pani Elżbiety Flinik- seniorki, mieszkanki Janikowa, która podzieliła się swoją pasją do sztuki i udzieliła krótkiego instruktażu. Prace i obrazy zaprezentowane na wystawie wykonane zostały różnymi technikami: decoupage, scrapbookingu, metodą mixmediową i powertexu. W czwartek, po południu gościem Saloniku Literacko-Artystycznego był Rafał Wojciechowski, pasjonat kultury wschodu, trener mentalny, fizjoterapeuta i sportowiec. Na spotkaniu-wykładzie ph. „Życie pełne radości” Rafał Wojciechowski mówił o emocjach, które mają wpływ na nasze życie, wyznaczaniu sobie celów i o wzmacnianiu pewności siebie.

Ponadto w bibliotece można było w różnych miejscach napotkać znaki „Zakaz narzekania” oraz wyciszyć się w kąciaku relaksacyjnym.



Pomyśl o sobie... pozytywnie!

