

Praktyka wdzięczności, czyli jak wzmocnić swój układ odpornościowy oraz moc sprawczą w życiu?

Czym jest wdzięczność, co nam daje, co łączy ją ze szczęściem? Odpowiedzi na te pytania 5 grudnia w Filii nr 1 udzieliła Joanna Smoleńska - coach i promotorka zdrowia. Nasz Gość opowiedział o wyrażaniu i odczuwaniu wdzięczności oraz jak można to zrobić. Udowodnił na przykładach zależność między praktyką wdzięczności, a powrotem do zdrowia.

Podsumowaniem spotkania było motto:

„Bądź wdzięczny za to co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo”.

Kolejny wykład Joanny Smoleńskiej z cyklu „Od świadomości do sprawczości” odbędzie się 9 stycznia 2020 r., o godz. 16.30 w bibliotece przy ul. Wilkońskiego 32. Serdecznie zapraszamy!



Praktyka wdzięczności, czyli jak wzmocnić swój układ odpornościowy
oraz moc sprawczą w życiu?

