

W zgodzie ze sobą, czyli sztuka stawiania granic

We wtorkowe popołudnie, 15 października w Filii nr 1 odbyło się spotkanie z Joanną Smoleńską, coachem, promotorką zdrowego stylu życia, która przeprowadziła warsztaty rozwojowe pn. „Jak zadbać o swoje granice?”. Podczas spotkania rozmawiano o rodzajach granic, o tym jak ciało reaguje na ich przekraczanie oraz o tym, jak je wyznaczać w sposób jasny i stanowczy, a jednocześnie bez poczucia winy. Stawianie granic to ważna umiejętność, która wymaga odwagi, ale przede wszystkim jest to wyraz szacunku do samego siebie.



[stawianie-granic1](#)



[stawianie-granic2](#)

W zgodzie ze sobą, czyli sztuka stawiania granic



[zdjecie-glowne](#)