

BEZPŁATNY CYKL WARSZTATÓW „ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE”: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia

19-08-2026 17:00 - 19-08-2026 18:30

Miejsce

Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Wstęp

WSTĘP WOLNY!!

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Zatrzymaj się. Zauważ. Poczuj. Zrozum siebie.

Zapraszamy Was na kolejne spotkanie z cyklu „**Odporność psychiczna w praktyce**”. Tym razem skupimy się na **uważności, emocjach i sygnałach, które każdego dnia wysyła nam nasze ciało.** ☐☐☐♥

☐19 sierpnia 2026 r. (środa)

☐

godz. 17.00

☐ Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

☐ WSTĘP WOLNY!

☐ UWAŻNOŚĆ I EMOCJE

Podczas spotkania poszukamy odpowiedzi na pytania:

☐ Jak zatrzymać się w codziennym pędzie, zauważyć siebie i lepiej zrozumieć własne potrzeby?

☐ Czym właściwie jest **uwaga** i jak możemy ją praktykować na co dzień?

☐ Jak wykorzystać uwagę również **w odżywianiu**? ☐☐☐

☐ Jak rozpoznawać emocje oraz sygnały płynące z ciała?

☐ Jak stworzyć przestrzeń pomiędzy **emocją a reakcją**?

☐ Jakie proste praktyki uwagi mogą pomóc nam lepiej radzić sobie z codziennymi emocjami?

To nie będzie tylko teoria! ☐☐

Będzie **trochę wiedzy, trochę doświadczenia, ale przede wszystkim**

PRAKTYKA – proste ćwiczenia i wskazówki, które można zabrać ze sobą i wykorzystywać każdego dnia. ☐☐☐♀

☐ Prowadzenie: Mirosława Brauner - Fundacja Klucz do Dobrych Relacji

☐ Gość specjalny: Ewelina Dolibóg - Dietetyczny Dialog

Przyjdź i podaruj sobie chwilę zatrzymania. ☐☐

Bo czasem właśnie **uwaga na siebie, swoje ciało i emocje jest pierwszym krokiem do większego spokoju i odporności psychicznej.** ☐☐

Zapraszamy do Lubiteki! ☐☐☐

#OdpornośćPsychicznaWPraktyce #UważnośćIEmocje #Uważność #Emocje

#Dobrostan #ZdrowiePsychiczne #Mindfulness #ZadbajOSiebie

#ŚwiadomeOdżywianie #DietetycznyDialog #KluczDoDobrychRelacji #Lubiteka

#Lubliniec #Biblioteka #WstępWolny

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)

- [PDF](#)