«Σκέψου θετικά, ζήσε θετικά»

Συντονίστρια: Έρη Μπασιούκα – ψυχοθεραπεύτρια

Σάββατο 25 Απριλίου, 9 & 23 Μαΐου 2015, ώρα 12:30

Συνηθίζουμε να υποδεχόμαστε την Άνοιξη με ελπίδα, ενθουσιασμό, χαρά, όνειρα, ευχές. Το ίδιο θα κάνουμε και φέτος, μαθαίνοντας να σκεφτόμαστε και να **ζούμε θετικά.**

Οι θετικές σκέψεις μας οδηγούν σε θετικές δράσεις και σταδιακά στην καθημερινή ευτυχία. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι **ζουν περισσότερο**
και έχουν
καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία
από τους απαισιόδοξους ανθρώπους. Σταδιακά αποκτούν ψυχική ανθεκτικότητα που τους βοηθά να αντιμετωπίζουν καλύτερα τα πράγματα παρά τις δύσκολες συνθήκες, δίνοντας νόημα στη ζωή τους.

Εργαστήρι Θετικότητας λοιπόν!

Η θετική σκέψη **μαθαίνεται**, όπως ακριβώς μαθαίνουμε να οδηγούμε, να περπατάμε και να μιλάμε. Το μόνο που χρειάζεται είναι χρόνος και εξάσκηση.

Σε αυτό τον κύκλο εργαστηρίων θα ασχοληθούμε με τα θετικά συναισθήματα και πώς μπορούμε να μάθουμε να ζούμε με αυτά.

Πληροφορίες:

Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχώ ν είναι τα 25 άτομα και για αυτό θα τηρηθεί **σειρά**

προτεραιότητας
!

Το κάθε εργαστήρι είναι **αυτοτελές** και προτείνεται να παρακολουθήσετε όλο τον κύκλο των τριών αυτών συναντήσεων.

Περισσότερες πληροφορίες: 210 8613739 (ώρες γραμματείας ΔΕ-ΠΑ 11:00 – 17:00) Το εργαστήριο θα διεξαχθεί στον πολυχώρο Διέλευσις στην Κυψέλη.