

Emoce a myšlenky: jak je zvládnout a cítit se v životě fajn

psycholožka

**Diana Mikulecká
Doležalová**

počítačová studovna Vědecké knihovny UJEP



**PO
17/2/25
16:00**



Přijďte na přednášku plnou praktických tipů, jak pracovat se svými myšlenkami a emocemi, aby nezůstávaly nezpracované a zamrzlé v těle a naší mysli. Naučíte se, jak si budovat větší životní spokojenost a odolnost – bez ohledu na to, zda je zrovna slunečno nebo pod mrakem, léto nebo zima.