



**Zapisz się na bezpłatny webinar
z Patrykiem Lange**

ZNACZENIE ŻYCZLIWOŚCI W DBANIU O DOBROSTAN:

KLUCZ DO WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU I SIŁY.

W natłoku codziennych obowiązków i wyzwań łatwo zapomnieć o fundamentalnej sile, jaką niesie ze sobą życzliwość – zarówno ta okazywana innym, jak i ta skierowana do samego siebie. Ten webinar to przestrzeń, by na nowo odkryć i pogłębić rozumienie życzliwości jako potężnego narzędzia do budowania wewnętrznego spokoju, zwiększania odporności psychicznej i poprawy ogólnego samopoczucia. Przygotuj się na inspirującą podróż, która połączy solidne podstawy teoretyczne z praktycznym doświadczeniem, pozwalającym poczuć realny wpływ życzliwości na Twoje życie.

PROGRAM WEBINARU:

Część teoretyczna – Życzliwość jako fundament dobrostanu

- Czym jest (i czym nie jest) życzliwość?
- Naukowe podstawy: jak życzliwość wpływa na mózg, redukuje stres i wzmacnia empatię.
- Życzliwość w relacjach: budowanie więzi, zaufania i wsparcia.
- Korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego: większa odporność, mniejsze napięcie i lepsze samopoczucie.
- Bariery: wewnętrzny krytyk, perfekcjonizm, obawy przed wykorzystaniem, brak czasu.

Część praktyczna – Medytacja życzliwości

- Wprowadzenie i omówienie zasad praktyki.
- Prowadzona medytacja życzliwości.
- Refleksja i podsumowanie doświadczeń.

O PROWADZĄCYM: Patryk Lange - praktyk coachingu i rozwoju osobistego. Jako trener Transformującej Obecności (Transformational Presence®), dzieli się narzędziami, które pomagają w pogłębianiu uważności i autentycznego kontaktu ze sobą oraz światem. Czerpiąc inspirację z buddyjskich nauk i praktyki, integruje medytację do swojej pracy - nie jako dogmat, lecz jako praktyczne narzędzie do rozwijania życzliwości, współczucia i wewnętrznej równowagi. Wierzy, że prawdziwa transformacja zaczyna się od subtelного zwrócenia uwagi do wewnątrz i przyjęcia tego, co jest ludzkim doświadczeniem tu i teraz.

Zapisz się

13 LISTOPADA, GODZ. 18:00