

27 LISTOPADA: Dom, w którym mieszkasz najbardziej. Spotkanie z Justyną Król-Filipiak

27.11.2026
Wykład/Prelekcja
Biblioteka Główna

Jak odnaleźć wewnętrzny spokój w świecie pełnym pośpiechu, obowiązków i przebodźcowania? Jak rozpoznać potrzeby organizmu, zadbać o układ nerwowy i znaleźć przestrzeń na odpoczynek? O tym, jak budować wewnętrzną równowagę w codziennym życiu, powiemy podczas kolejnego spotkania z cyklu *Biblioteka Zdrowego Stylu Życia*.

27 listopada naszym gościem będzie Justyna Król-Filipiuk – psycholog, psychoterapeutka, nauczycielka jogi, autorka książki "Cztery pokoje". To specjalistka z dużym doświadczeniem zawodowym, która od lat wspiera dorosłych, młodzież, dzieci, pary i rodziny, korzystając z różnych podejść terapeutycznych, m.in. ISTDP, EFT oraz terapii przez zabawę. Swoją wiedzą i doświadczeniem dzieli się nie tylko w gabinecie, ale również w mediach. Jako ekspertka gościła m.in. na antenie Programu Pierwszego Polskiego Radia oraz na łamach magazynów i serwisów informacyjnych, w tym "MamaDu.pl" i "Przyjaciółki".

Prowadzi także podcast „Papeteria Myśli”, w którym porusza tematy związane z psychologią, emocjami i codziennymi wyzwaniami. Zachęcamy do zapoznania się z nim jeszcze przed spotkaniem – to okazja, by poznać bliżej sposób, w jaki Justyna Król-Filipiuk opowiada o ludzkich doświadczeniach i relacjach.

Razem z Justyną Król-Filipiuk przyjrzymy się temu, jak troszczyć się o siebie w codziennym natłoku spraw i obowiązków. Porozmawiamy o stresie, przeciążeniu i potrzebie regeneracji, a także o sposobach wspierania układu nerwowego oraz uważnego wsłuchiwania się we własne potrzeby.

Poruszymy również temat codziennych rytuałów, które sprzyjają budowaniu bliskości i wzmacnianiu relacji rodzinnych. Przyjrzymy się koncepcji czterech pokoi wewnętrznego świata i zastanowimy się, jak troszczyć się o każdy z nich. Spotkanie dostarczy inspiracji i praktycznych podpowiedzi, jak na co dzień pielęgnować wewnętrzną równowagę i lepiej odpowiadać na własne potrzeby.

Spotkanie poprowadzi gościnnie Małgorzata Żak - nauczycielka jogi z Domu Oddechu, która pomoże spojrzeć na równowagę także przez pryzmat oddechu, uważności i kontaktu z własnym ciałem.

Spotkanie w Książnicy Kopernikańskiej rozpocznie się o godz. 19.00. Wstęp jest bezpłatny.

- Udostępnij: Facebook
- Udostępnij: X
- Drukuj
- PDF

Zobacz wszystkie wydarzenia