

# Psychohygiena v našich životoch

Čo sa vám vynorí v hlave, keď sa povie pojem „duševná hygiena“?  
Čo podľa Vás zahŕňa starostlivosť o duševné zdravie?  
Ako sa prejavujú tzv. „choroby duše“?

**Na všetky tieto otázky i mnohé ďalšie môžete nájsť odpoveď každý utorok  
21.7.2020 - 25.8.2020  
v čase od 9:00 do 11:00 hod.**

Príďte sa spoločne s nami pozrieť na to, akým spôsobom je možné vzťahovať sa k samým sebe i svojmu okoliu, ako nás ovplyvňujú naše myšlienky, a čo všetko môžeme urobiť preto, aby sme prispeli k zlepšeniu svojho zdravia.  
Budeme sa na Vás tešiť!



**Témy jednotlivých stretnutí**  
21.7.2020 – Duševné zdravie  
28.7.2020 – Môj vzťah k sebe  
04.8.2020 – Ja a tí druhí  
11.8.2020 – Stres v mojom živote  
18.8.2020 – Myslím, teda som ...  
25.8.2020 – Motivácia, práca s prekážkami



Viac info získate alebo prihlásiť sa môžete na 02/5920 9157 alebo [cspr@iprba.sk](mailto:cspr@iprba.sk)