

O dobrych relacjach z innymi w bibliotece

data aktualizacji: 2019.06.14 autor: Joanna Młynarczyk



(fot. Joanna Młynarczyk)

Miejska Biblioteka Publiczna w Skierniewicach zaprosiła mieszkańców na spotkanie z psychoterapeutką, Agnieszką Ancerowicz (14.06).

- Dobre relacje z innymi zaczynają się od dobrej relacji z samym sobą - zwraca uwagę Agnieszka Ancerowicz.

Psychoterapeutka mówiła na spotkaniu o tym, jak należy siebie traktować, jak zachować do siebie szacunek, dbać o siebie po to, żeby wiedzieć jak zachowywać się w relacjach z innymi ludźmi oraz mieć do tego siłę i ochotę.

Opowiedziała także jak należy zajmować się swoimi uczuciami - co szkodzi, a co pomaga i do czego są potrzebne różne niemiłe uczucia takie jak złość czy zazdrość.

Spotkaniem z Agnieszką Ancerowicz biblioteka zakończyła realizację projektu „Między nami”.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/32381-o-dobrych-relacjach-z-innymi-w-bibliotece>