



**Magiczny
Kraków**

„Sztuka dobrego życia” w TAURON Arenie Kraków

2025-02-13

Dziś, 13 lutego o godz. 18.00 w TAURON Arenie Kraków odbędzie się drugie spotkanie z cyklu „Sztuka Dobrego Życia”. Tym razem tematem przewodnim będzie miłość – a dokładniej mądra miłość własna. Spotkanie poprowadzi Aga Kozak, dziennikarka i edukatorka specjalizująca się w pracy nad dobrostanem.

Obok koncertów gwiazd czy sportowych wydarzeń, charakterystycznych dla największej hali widowiskowo-sportowej w Polsce, TAURON Arena Kraków proponuje także szereg projektów realizowanych przede wszystkim dla osób mieszkających w Krakowie – w różnym wieku i o różnych zainteresowaniach.

– Takim przedsięwzięciem jest „Sztuka Dobrego Życia” – całoroczny cykl składający się z bezpłatnych, otwartych wykładów oraz biletowanych warsztatów poświęconych emocjom oraz zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Zapraszając mieszkanki i mieszkańców naszego miasta do udziału w projektach tworzonych specjalnie dla nich, przypominamy też, jak różnorodnym miejscem jest krakowska Arena i jak wiele ma do zaoferowania lokalnej społeczności – podkreśla Małgorzata Marcińska, prezeska zarządu TAURON Areny Kraków.

Kochaj (siebie) mądrze

Wykłady i warsztaty prowadzą specjalistki i specjaliści z danych dziedzin. Cykl rozpoczął się w styczniu spotkaniem o wypaleniu zawodowym. „Sztuka Dobrego Życia”, która odbędzie się **13 lutego**, będzie poświęcona oczywiście miłości. Ale nie będzie to spotkanie dotyczące miłości romantycznej, ale okazja do porozmawiania o mądrej miłości własnej.

– Czy naprawdę trzeba pokochać siebie, by w pełni kochać innych? Na czym polega mądra miłość własna i jak odróżnić ją od egoizmu, narcyzmu czy egotyzmu? Jak granice i poczucie własnej wartości są związane z miłością do siebie? Jakie kroki można podjąć, by rozpocząć swoją drogę ku samoakceptacji i wewnętrznej harmonii? Zapraszam na spotkanie, podczas którego razem poszukamy odpowiedzi na te i wiele innych pytań związanych ze zdrową miłością własną – mówi Aga Kozak, dziennikarka i edukatorka specjalizująca się w pracy nad dobrostanem, która poprowadzi „Sztukę Dobrego Życia” poświęconą miłości.

Trzeba pokochać siebie, żeby pokochać innych?

Na czym polega mądra miłość własna, czyli jak dobrze pokochać siebie? – to temat przewodni spotkania. Uczestniczki i uczestnicy porozmawiają także o samowspółczuciu, akceptacji niedoskonałości, wdzięczności, autentyczności oraz uważności.

A podczas warsztatów zastanowią się, jakie przekonania blokują ich przed pokochaniem siebie i jak takie przekonania zmieniać. Poznają proste sposoby na codzienną praktykę mądrej miłości własnej. Dowiedzą się także, jak stworzyć plan działania, by wprowadzać małe, ale skuteczne zmiany w podejściu do siebie.



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne wejściówki na wykład oraz bilety na warsztaty są dostępne na [stronie](#).

Więcej na stronie internetowej tauronarenakrakov.pl.