



**Magiczny
Kraków**

„Sztuka dobrego życia” w TAURON Arenie - wygraj bilety!

2025-02-05

TAURON Arena Kraków zaprasza w czwartek, 13 lutego, o godz. 18.00 na drugie spotkanie z cyklu „Sztuka dobrego życia”, którego temat brzmi: „Na czym polega mądra miłość własna, czyli jak dobrze pokochać siebie?”. Weź udział w naszym konkursie i wygraj bilety na warsztaty!

Podczas wykładu uczestnicy dowiedzą się:

- czy naprawdę trzeba pokochać siebie, by w pełni kochać innych? A może to tylko mit współczesności?
- 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 – czym właściwie są i jak je budować
- jakie kroki można podjąć, by rozpocząć swoją drogę ku samoakceptacji i wewnętrznej harmonii. Uczestnicy omówią samowspółczucie, akceptację niedoskonałości, wdzięczność, autentyczność, uważność i inne tematy, które łączą się z mądrą miłością własną.

Część warsztatowa to praktyczne wskazówki i techniki:

- jakie przekonania blokują przed pokochaniem siebie i jak je zmieniać
- proste sposoby na codzienną praktykę mądrej miłości własnej
- jak stworzyć plan działania, by wprowadzać małe, ale skuteczne zmiany w swoim podejściu do siebie.

Prowadząca wykład i warsztaty:

Aga Kozak – dziennikarka, mentorka i edukatorka. Specjalizuje się w pracy nad samoakceptacją, budowaniem poczucia własnej wartości i redukcją stresu. Prowadzi warsztaty, szkolenia i podcasty, w których łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami do dbania o siebie.

Więcej na stronie internetowej tauronarenakrakov.pl.

KONKURS

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest podwójne zaproszenie. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: jak dbać o siebie na co dzień? Odpowiedzi ślijcie na adres:

konkurs.mk@um.krakow.pl do niedzieli, 9 lutego, do godz. 20.00. W tytule dopiszcie TAURON.

- [Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)