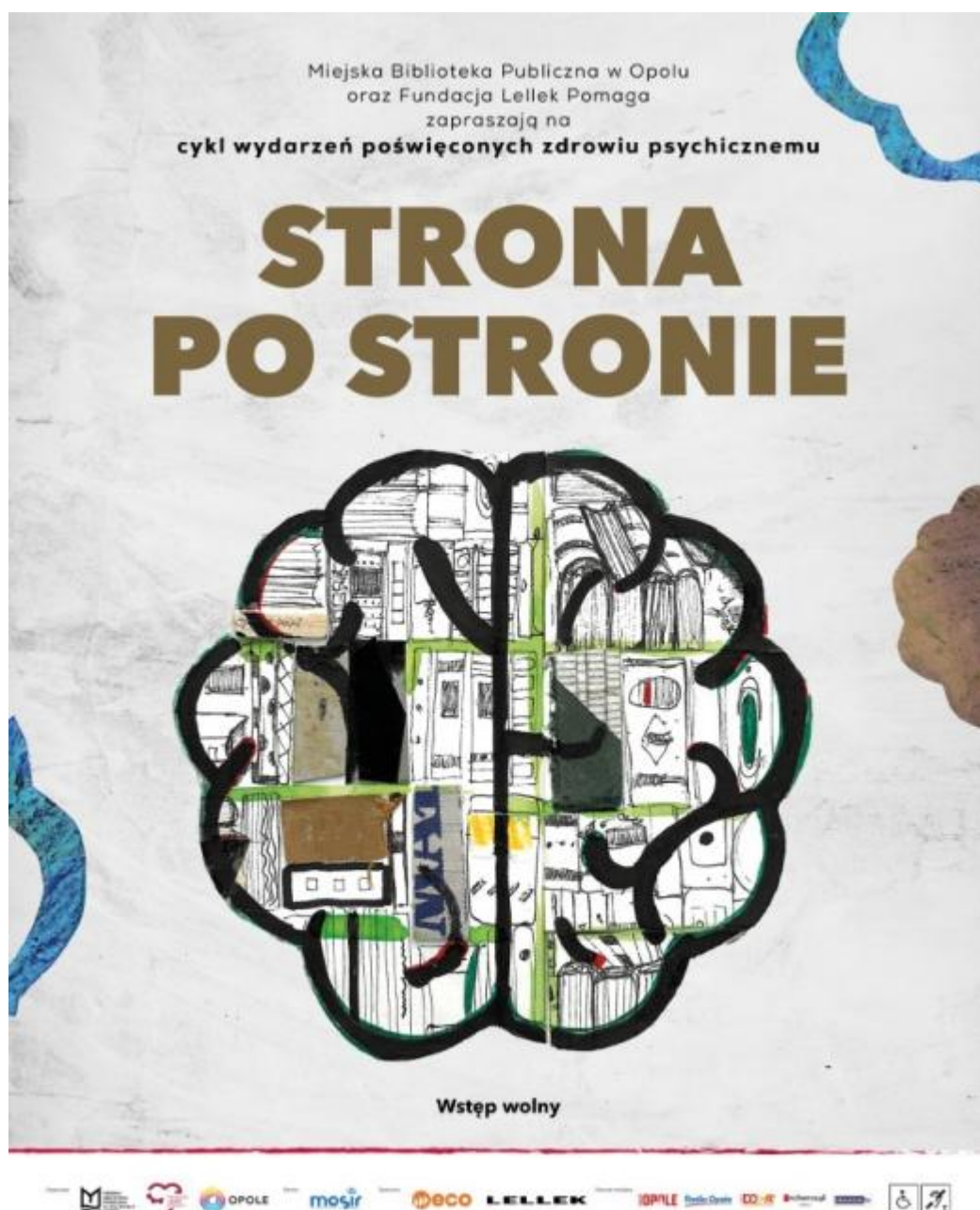


Mózg. Siedziba szczęścia - spotkanie z Justyną Żejmo w MBP



Spotkania / Warsztaty

18.09.2026

18:00

Wstęp wolny

18 września • 18:00 • sala konferencyjna MBP

Mózg. Siedziba szczęścia

spotkanie z Justyną Żejmo

prowadzenie: Inez Pomorska-Jarząb

Jeśli zagadniesz dowolną osobę spotkaną na ulicy o to, czy chce być szczęśliwa, najprawdopodobniej odpowie, że tak. Jeżeli zapytasz, co to dla niej oznacza, najczęściej w pierwszych sekundach usłyszysz ciszę. Później odpowiedzi będą się wielokrotnie powtarzać: zdrowie, spokój, miłość, podróżowanie, kochająca rodzina itd. Często definiujemy je przez pryzmat tego, co nas ukształtowało, czego nam brakuje, czego doświadczyliśmy. Mózg gromadzi wspomnienia, sortuje je, filtruje i na ich podstawie tworzy własną definicję szczęścia. Pytanie, czy pozwala nam ona żyć pełnią życia, czy jednak pozostawia w miejscu, w którym nic się nie zmienia.

Szczęście, jak się okazuje, to nie rzeczy materialne. To stan wewnętrzny. Czy można go osiągnąć?

Tak, gdyż nie jest on stałą cechą zapisaną w DNA, lecz dynamicznym procesem kształtowanym przez predyspozycje, środowisko, działanie i podejście do doświadczeń życiowych. Czy w tym procesie stworzysz dobrostan, zależy od Twojego stylu życia, sposobu myślenia i tego, jak dbasz o swój stan emocjonalny w różnych sytuacjach. Zatem siedziby szczęścia powinniśmy szukać w mózgu. Jakkolwiek bowiem paradoksalnie by to brzmiało, szczęście jest wyborem. Naprawdę! Ludzie, którzy czują się dobrze ze swoim życiem, wykonali kawał pracy: nad sobą, swoimi relacjami i środowiskiem, czyli: nad działaniem swojego mózgu.

Justyna Żejmo – psycholożka, terapeutka pracująca w nurcie TSR, neurotrenerka, licencjonowana konsultantka Mental Toughness (odporności psychicznej) z ramienia AQR International. Jej specjalność i pasja to psychologia kliniczna, neuropsychologia i psychosomatyka. Wspiera drugiego człowieka psychologicznie, rozwojowo i duchowo w budowaniu odporności psychicznej i tworzeniu życia lepszej jakości. Prowadzi

bloga o mózgu i energii (www.justinbrain.pl). Jest założycielką półrocznej Akademii Odporności Psychiczej.

Tagi

Strona po stronie