

## Refleksyjne warsztaty Aktywnych 50 plus

Duchowy kac- zawiedliśmy siebie i tych co w nas wierzyli. Dlaczego znowu nam nie wyszło? Jak poprawić komfort swego życia? Jak pokonać ochotę na słodczy? Czy ja mogę osiągnąć „efekt motyla”? Czy trzeba próbować jeszcze raz: jak? Na te pytania można było usłyszeć odpowiedzi podczas warsztatów zorganizowanych przez stowarzyszenie Aktywni 50 plus w gminnej świetlicy w Garbatce -Letnisko. Pani mgr Renata Dulewicz - trener, dietetyk z Pracowni Diety i Rozwoju „Efekt Motyla” w Pionkach zainspirowała zebranych do wnikliwej refleksji nad swoją osobowością i stylem życia. Wszyscy wykonywali osobistą „mapę marzeń” a następnie omawiając ją - odkrywali sami prawdę o sobie. Podczas spotkania dowiedzieliśmy się dużo o zdrowiu i o tym, jak nasza psychika wpływa na nasze działania. Warsztaty te skłoniły nas do głębszej zadumy nad paradoksem naszych czasów.

Paradoks naszych czasów- Dalai Lama

„Mamy większe domy, lecz mniejsze rodziny. Więcej możliwości, lecz mniej czasu. Mamy więcej tytułów, lecz mniej rozsądku. Więcej wiedzy, lecz mniej zdrowej oceny sytuacji. Mamy więcej specjalistów, lecz i więcej problemów. Więcej leków, lecz mniej zdrowia. Mnożymy majątki, okrajamy własne wartości. Mówimy za dużo, kochamy za mało, kłamiemy zbyt często. Uczymy się, jak zarabiać na życie, lecz nie uczymy się, **jak żyć.**”

Teresa Bęczkowska