



**Magiczny
Kraków**

RELACJA: Seminarium - Blue Monday - mit czy rzeczywistość?

2025-01-15

14 stycznia spotkaliśmy się w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20, aby wspólnie zgłębić temat Blue Monday - rzekomo najbardziej depresyjnego dnia w roku. Czy to faktycznie prawda? A może to sprytna strategia marketingowa?

Ogrom wiedzy, praktyczne wskazówki i chwila relaksu

Seminarium rozpoczęła Dorota Malik-Ferfecka, która w prelekcji „Twój dobry nastrój zaczyna się w Tobie” opowiedziała o codziennych nawykach wpływających na nasze samopoczucie. Otrzymaliśmy proste, ale skuteczne techniki, które możemy wykorzystać, by budować pozytywny nastrój każdego dnia – niezależnie od pory roku.

Tomasz Rachwalski podjął się próby obalenia mitu Blue Monday, przypominając, że termin ten został stworzony na potrzeby kampanii marketingowej jednej z linii lotniczych. Opowiadając o mechanizmach odpowiedzialnych za zimowy spadek nastroju, podzielił się konkretnymi strategiami na radzenie sobie z obniżonym samopoczuciem.

Jednym z najciekawszych momentów były wspólne ćwiczenia relaksacyjne prowadzone przez pana Tomasza. Dzięki nim uczestnicy nie tylko na chwilę oderwali się od codziennych trosk, ale także poczuli, jak proste działania mogą pozytywnie wpłynąć na ich nastrój. Sala wypełniła się energią i ciepłymi uśmiechami!

Zaangażowanie uczestników robiło wrażenie!

Spotkanie nie ograniczyło się tylko do słuchania. Uczestnicy aktywnie włączali się w dyskusje, dzielili swoimi spostrzeżeniami i pytali o różne sposoby radzenia sobie z zimową melancholią. Atmosfera współpracy i wzajemnego wsparcia była naprawdę budująca.

Serdecznie dziękujemy naszym prelegentom – Dorocie Malik-Ferfeckiej i Tomaszowi Rachwalskiemu – za dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem. Wasze wskazówki były dla nas bezcenne!

Dziękujemy również wszystkim uczestnikom za obecność, aktywność i zaangażowanie. To właśnie dzięki Wam wydarzenie nabrało tak wyjątkowego charakteru.

Galeria i materiały wideo

Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć i materiałów wideo z wydarzenia! Niech będą dla Was inspiracją, by przez resztę zimy wprowadzać więcej ciepła, radości i uważności do każdego dnia.

Do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach!