



Magiczny
Kraków

KLINIKA SPOŁECZNIKA: Gonitwa myśli

2026-07-17

Gonitwa myśli? Dowiedz się, jak ją zatrzymać i odzyskaj przestrzeń w głowie podczas finałowych warsztatów z cyklu „Klinika Społeczника”

Ciągłe analizowanie, planowanie kolejnych zadań, rozpamiętywanie minionych sytuacji oraz wszechobecne przebodźcowanie to codzienność wielu z nas. Życie w nieustannym biegu sprawia, że w naszych głowach pojawia się uciążliwy szum, który bezpośrednio wpływa na problemy ze snem, pamięcią, koncentracją oraz wywołuje przewlekłe zmęczenie. Troska o dobrostan psychiczny i emocjonalny jest kluczowa dla zdrowia, dlatego warto na chwilę zwolnić i nauczyć się sztuki odpuszczania.

Centrum Obywatelskie przy ul. Reymonta 20 zaprasza na czwarte, finałowe spotkanie z lipcowego cyklu „Klinika Społeczника”. **Już 28 lipca** wspólnie poszukamy skutecznych sposobów na odzyskanie wewnętrznego spokoju i harmonii.

Nawet jeśli nie udało Ci się wziąć udziału w poprzednich trzech warsztatach – serdecznie zapraszamy! Formuła spotkań została zaplanowana tak, aby każde z nich stanowiło niezależną całość. Zajęcia rozpoczynamy od krótkiego wprowadzenia od podstaw do tematu Mindfulness, dzięki czemu każdy uczestnik bez problemu odnajdzie się w praktyce.

Szczególnie polecamy i zapraszamy na najbliższy termin:

- **Kiedy:** 28 lipca (wtorek)
- **Temat:** „**Gonitwa myśli. Jak ją zatrzymać i odzyskać przestrzeń w głowie?**”
- **Opis:** Podczas tego spotkania weźmiemy pod lupę nasz wewnętrzny monolog i natłok analiz. Dowiesz się, jak radzić sobie z nadmiernym przejmowaniem się i jak odzyskać przestrzeń w głowie oraz radość życia. Poznasz proste techniki uważności, które pomogą Ci skutecznie wyciszyć się i odpocząć, nawet w najbardziej wymagających momentach codzienności.
- **Zapisy:** Udział w zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy do rezerwacji miejsc poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

Poznaj korzyści z regularnej praktyki uważności:

Uczestnictwo w warsztatach to szansa na zdobycie kompetencji wspierających Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Praktyka Mindfulness:

- Obniża wskaźniki chronicznego stresu i napięcia w ciele.
- Wzmacnia koncentrację, poprawia pamięć oraz podnosi ogólną odporność organizmu.
- Pomaga odnaleźć równowagę emocjonalną w obliczu codziennego chaosu.
- Sprawia, że stajesz się osobą bardziej świadomą, spokojniejszą i szczęśliwszą.

O prowadzącej:



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty poprowadzi **Beata Ziółko** – praktyk i dyplomowana nauczycielka medytacji. Temat uważności (mindfulness), pracy z emocjami oraz neuroplastyczności mózgu jest jej życiową pasją. Uczy w taki sposób, by medytacja nie była kolejnym zadaniem do odhaczenia na liście, ale realnym wsparciem pomagającym odzyskać wewnętrzny spokój, czas i energię w codziennym życiu.

Informacje organizacyjne:

- **Miejsce:** Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20, Kraków (co.krakow.pl).
- **Ubiór:** Prosimy o założenie wygodnego stroju, który nie krępuje ruchów.
- **Wyposażenie:** Na sali dostępne będą krzesła, jednak jeśli masz taką możliwość, polecamy wziąć własną matę, by móc komfortowo ćwiczyć pozycje medytacyjne.
- **Punktualność:** Ze względu na warsztatową formę zajęć, bardzo prosimy o przybycie na czas. Spóźnienie uniemożliwia pełne uczestnictwo w praktyce i zakłóca komfort pozostałych osób.

Zajęcia są otwarte dla wszystkich, bez względu na wcześniejsze doświadczenie z tematem uważności. Podaruj sobie czas na głęboki oddech i odzyskaj przestrzeń w swojej głowie! Do zobaczenia!