Dr Elżbieta Żukowska

**Psychologia zdrowia- Co czytać, by nie zwariować w dzisiejszym świecie?**

Zapraszam na zajęcia z psychologii zdrowia, na których porozmawiamy o wpływie zjawisk psychicznych na nasz stan zdrowia, codzienne samopoczucie, objawy psychosomatyczne i radość życia. Spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytanie, jak zachować dobrostan psychiczny, we wciąż zmieniającej się rzeczywistości (także cyfrowej), w jakim stopniu się dostosować, a w jakim żyć po swojemu.

A pomogą nam w tym lektury, czasem zaskakujące, nie tylko z psychologii ale też filozofii, ekonomii, futurologii, przyrody czy kreatywnego pisania. Sprawdzimy w jaki sposób jungiści, scenarzystki, biolodzy i paleontolożki opisują systemy, relacje, zjawiska i przyszłość świata.

Z ich pomocą będziemy się przyglądać, komentować, dociekać i wnioskować, po to by znaleźć sposób na radość, rozwój i dobrostan.

Zapraszam!