



## «Как обрести душевное равновесие и гармонию?»

15.07.2019 г.

Три дня – 3, 6, 11 июля 2019 года в ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1» (г. Тюмень, пр. Заречный, 4/1) участники проекта «Равновесие», пожилые люди встречались, чтобы обсудить советы психолога, как обрести душевное равновесие и гармонию в жизни.

Темы курса занятий:

- ❖ «Как обрести душевное равновесие: советы психолога. Мысли»
- ❖ «Как обрести душевное равновесие: советы психолога. Эмоции»
- ❖ «Как обрести душевное равновесие: советы психолога. Тело».

Занятия продолжительностью 1-1,5 часа проводил психолог учреждения.

Участники проекта выделили три основных составляющих организма, которые влияют на наше здоровье и настроение: мысли, эмоции, тело. Они определили, что их возраст - это период жизни, когда они могут находить радости и ценности в жизни и жить в гармонии с самим собой и с окружающим миром, беря ответственность за свое здоровье в свои руки.

На занятиях курса граждане пожилого возраста обсуждали и делились опытом, как можно создать психологическое равновесие души и тела, как научиться правильно относиться к себе, окружающим людям и внешнему миру в целом, как можно изменить свой образ мысли и образ жизни для предупреждения и избавления от болезни.

В завершение первой встречи участникам проекта была предложена экспресс-диагностика их настроения.

*Более подробную информацию можно получить по телефону **89504861190**, контактное лицо – Гимадиева Лилия Фархатовна*



**Поддержка осуществлена в рамках конкурса социально-значимых просветительских проектов для пожилых людей «Серебряный возраст» на средства, предоставленные АО «Райффайзенбанк»**