



**Wydział Zamiejscowy w Sandomierzu**  
**Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach**

zaprasza

na wykład otwarty

## **„Inwestowanie energii życiowej”**

**w dniu 23 listopada 2018 r. o godz. 15.00**

**miejsce: Budynek WZ w Sandomierzu ul. Schinzla 13a sala nr 14**

*Wykład autorski, który wygłosi dr Małgorzata Makowska-Brzychczyk (dziekan WZ), rozpoczyna cykl spotkań związanych z współczesnym postrzeganiem funkcjonowania biologii ludzkiego organizmu, umysłu, emocji itp. według najnowszych odkryć nauki w tym obszarze. Wykłady obejmują tematykę interdyscyplinarną z zakresu m.in. biologii, neurobiologii, psychobiologii, filozofii, dietetyki, psychodietetyki.*

*Biologia mózgu wskazuje, iż to na czym koncentrujemy swoją uwagę, pochłania naszą energię i staje się treścią naszego życia. Treścią Życia jest zarządzanie energią, która napędza biologiczne ciało. Jeśli nasza uwaga kieruje się np. na radość, chęć poznania, pomaganie innym, zdobywanie wiedzy i doświadczenia itp. to oznacza, że inwestujemy energię tam, skąd ona do nas wróci z procentem. Jeśli zaś skupiamy się na codziennym narzekaniu, tkwieniu w dziupli nawyków, poczuciu winy, żalu itp., to trwonimy cenną energię. A to tylko kwestia wyboru czy to przeszłość definiuje naszą „przyszłość”, czy robimy to my sami. Najlepszą formą dbania o przyszłość, jest jej tworzenie, zanim stworzy ją nasz nawyk tkwienia ... w nawyku „bycia sobą”, nawet jeśli „boli”. Nasz organizm mówi nam o tych kwestiach w swoistym dla siebie języku, używając emocji, neuroprzekaźników, hormonów, a nawet genów, a zatem spróbujmy rozszyfrować jego komunikat.*

**Ze względu na pojemność sali prosimy o potwierdzenie uczestnictwa pod nr tel.**

**041 349 60 22**