

Nbhanie o swoje potrzeby

Życie pełnią życia



”

Zdrowa miłość do samego siebie oznacza, że nie czujemy przymusu, aby tłumaczyć się przed sobą lub innymi, dlaczego jedziemy na wakacje, dlaczego śpimy dłużej, dlaczego kupujemy sobie nowe buty, dlaczego rozpieszczamy siebie od czasu do czasu. Czujemy się komfortowo robiąc rzeczy, które dodają wartości i piękna do naszego życia.

Andrew Matthews

”

Życie pełnią

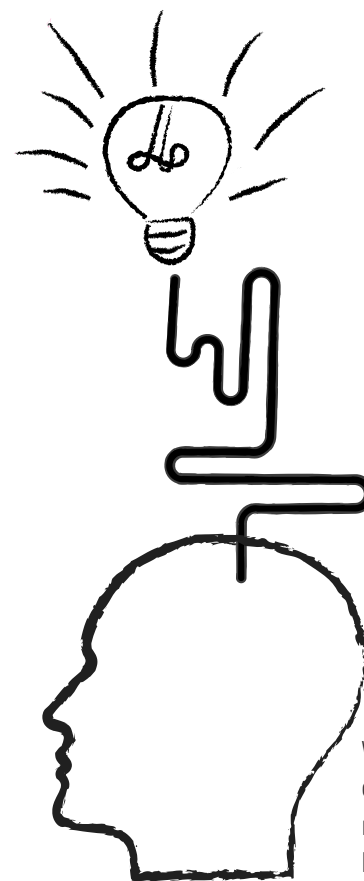
Dbanie o samego siebie jest punktem wyjścia dla jakiegokolwiek tematu dotyczącego rozwoju osobistego. Wielu ekspertów zajmujących się na co dzień emocjami zauważa, że klucz do pokochania samych siebie kryje się w odbieranej przez nas edukacji. Na co dzień nie uczy się nas niestety polegania na swojej intuicji, doceniania własnych zalet, itd. W wielu książkach poświęconych tematowi rozwoju osobistego i pomocy własnej osobie zauważymy, że wiele z nich miłość do własnej osoby automatycznie utożsamia z sukcesem.

Z perspektywy psychologicznej natomiast, sukcesem będzie można nazwać raczej życie pełnią życia, pozostawanie w relacjach z innymi ludźmi, opartych na miłości i zaufaniu; dążenie i osiągnięcie własnych celów oraz korzystanie z czasu przeznaczonego na odpoczynek. Sukcesem będzie także postrzeganie siebie jako osoby wartościowej, godnej szacunku i miłości. Dbanie o własne potrzeby jest właśnie wyrazem szacunku do samego siebie.

Pierwszym krokiem do zadbania o siebie jest zastanowienie się, czego potrzebuję? Jakie są moje potrzeby w tym momencie, które z potrzeb w szerszym kontekście chcę zaspokajać w pierwszej kolejności w moim życiu?

Potrzeby

Potrzeby powstają w relacji jednostki do środowiska, w koncepcji Henry'ego Murraya¹ są konstruktem odpowiadającym pewnej sile mózgu, która organizuje postrzeganie świata i interpretację zdarzeń, myślenie, dążenia i działanie w taki sposób, by przekształcić w pewnym kierunku istniejącą niesatysfakcjonującą sytuację. Potrzeba może być wzbudzona przez wewnętrzne lub zewnętrzne bodźce, wywołując stan napięcia w organizmie – zaspokojenie potrzeby redukuje to napięcie. W pierwszej kolejności nasuwa się przykład zaspokajania potrzeb fizjologicznych, odczuwanych jako sygnały płynące z ciała i motywujących do podjęcia konkretnych działań, typu przygotowania obiadu. Procesy motywacyjne nie ograniczają się jednak tylko do redukowania napięć – osoba sama może wzbudzać napięcie motywacyjne, na przykład wyznaczając sobie konkretny cel, a następnie redukować je poprzez osiąganie kolejnych etapów w realizacji celu, co na ogół przynosi satysfakcję. W tak szerokim rozumieniu potrzeb, H. Murray wyróżnił listę 28 potrzeb², choć, jak sam twierdził, może być ich więcej:

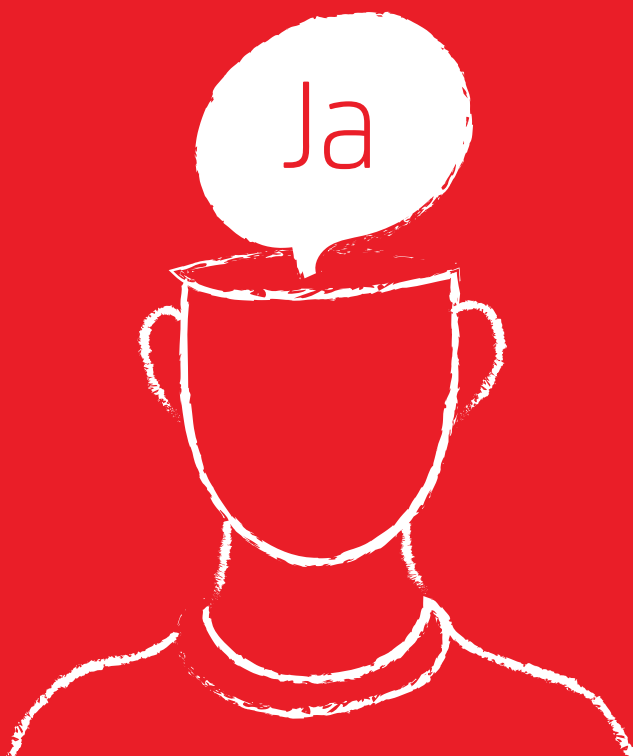


potrzeba bezpieczeństwa, jako tendencja do unikania psychicznego urazu ze strony innych oraz we własnych oczach, potrzeba poniżania się, potrzeba wyczynu, potrzeba stowarzyszenia się, afiliacji, potrzeba agresywności, potrzeba autonomii, potrzeba kompensacji, potrzeba uległości, potrzeba usprawiedliwiania się, potrzeba dominowania, potrzeba uzewnętrzniania swojej osobowości i ekshibicjonizmu, potrzeba żywienia i opiekowania się, potrzeba porządku, potrzeba zabawy, potrzeba odrzucania i izolacji, potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych, potrzeba seksualna, potrzeba doznawania opieki i oparcia, potrzeba rozumienia, potrzeba nabywania, potrzeba poznawcza, potrzeba tworzenia, potrzeba informowania innych, potrzeba doznawania aprobaty i uznania ze strony innych, potrzeba zatrzymywania.

Według tej koncepcji potrzeby ukierunkowują zachowanie człowieka. Mogą się wzajemnie wspierać, być komplementarne wobec siebie, na przykład potrzeby autonomii i agresji. Mogą także wchodzić ze sobą w konflikt, na przykład potrzeba dominacji i podporządkowania. Każda potrzeba łączy się z pewnymi emocjami, cechami, działaniami i zamierzonym skutkiem. W tym kontekście dbanie o własne potrzeby i uważność na nie, stanowi oś naszego życia i świadczy o jego jakości.

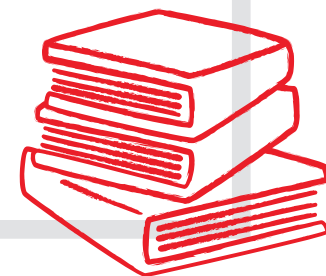
Falszywe przekonania

Często mówienie o dbaniu o własne potrzeby spotyka się z krytyką, wiąże się z wieloma fałszywymi przekonaniem na ten temat. Warto przytoczyć kilka z nich.



Dbanie o siebie oznacza konieczność całkowitej zmiany sposobu życia, żeby stać się egoistą

Dbanie o siebie to suma drobnych kroków każdego dnia, zwracania uwagi na to, czego potrzebuję w danym momencie, zaczynając od zjedzenia śniadania rano, drzemki popołudniu, poczytania książki wieczorem. Zastanawiania się, którymi potrzebami kieruję się w życiu, do czego dążę i co jest dla mnie ważne. Wynika to z szacunku do samego siebie oraz szacunku do innych, ponieważ tylko posiadając przekonanie „jestem wartościowym człowiekiem i moje potrzeby są ważne” można tworzyć relacje z innymi oparte o partnerstwo. Myśląc o sobie jako o człowieku gorszym od innych, trudno jest funkcjonować w partnerskich relacjach, pojawią się raczej tendencje do bycia zależnym czy uległym, co z kolei może wywołać poczucie winy czy złość i w rezultacie pogorszyć relacje. Egoizm postrzegany jest jako „samolubstwo”, nie tylko jako stawianie własnych potrzeb na pierwszym miejscu, ale raczej krzywdzenie innych w imię zasady (własny) „cel uświęca środki”. Istotą dbania o własne potrzeby jest osiągnięcie harmonii z otoczeniem: traktowanie siebie samego jako tak samo ważną jednostkę jak inni ludzie. Dbanie o swoje potrzeby nie wyklucza altruizmu, poświęcania się w imię wyższego dobra.. Działanie na rzecz innych ludzi także może być własną potrzebą!





Dbanie o siebie to konieczność poświęcenia dużej ilości środków na swoje potrzeby, żeby dostarczać sobie przyjemności



Realizowanie własnych potrzeb nie jest tożsame z nieustannym dbaniem o dostarczanie sobie przyjemności. W potocznym rozumieniu, szczególnie w tekstach popkultury skierowanych do kobiet, dbanie o swoje potrzeby utożsamia się najczęściej z wygospodarowaniem czasu na sprawienie sobie zmysłowej przyjemności. Czasami chodzi także o kwestie wyglądu zewnętrznego, na przykład hasło reklamowe: „Dbaj o siebie... Garnier” (marka kosmetyków).

Należy podkreślić, że potrzeby są tym, co konstytuuje moje Ja, nadaje kierunek zachowaniom. Zaczynając od małych kroków, nie poświęcamy wielkich środków finansowych, raczej zmieniamy nawyki i dotychczasowe wydatki. Na przykład, żeby trenować, nie musimy wydawać nawet złotych. Obydwa elementy, niezbędne do ćwiczeń, mamy zawsze przy sobie. O czym mowa? O ciele i woli. Wystarczy chcieć, by posłuszne ciało zaczęło wykonywać ćwiczenia. Dodatkowo, poprawa jakości życia poprzez małe rzeczy może niespodziewanie przynieść liczne oszczędności. Kiedy dopisuje pogoda, zamiast auta można wybrać rower, jadąc do pracy lub szkoły, na zakupy, do kina albo kawiarni. Ćwiczenia, trenowanie, oprócz tego, że mogą być przyjemnością, sprzyjają zaspokojeniu potrzeby dobrego samopoczucia i zdrowia.



Dbanie o siebie to tylko współczesna ideologia

Współcześnie wiele się mówi i pisze o potrzebie zadbania o siebie. Mówią o tym feministki, psychologowie, gwiazdy, trenerzy rozwoju osobistego. Być może wynika to z przemian kulturowych, dewaluacji tradycyjnych wzorów zachowań na rzecz ponowoczesnych. Być może jest tak, że dotychczasowe wzory zachowań nie wymagają modyfikacji, na przykład rola „matki Polki”, do której niegdyś należało dbanie o gospodarstwo domowe i wychowanie dzieci, później, nieopatrnie, doszła jeszcze praca zawodowa. Do roli „matki Polki” oprócz zestawu zadań do wykonania, należy także postawa poświęcenia się na rzecz dzieci i męża. Czy taka rola w kontekście całego życia kobiety może przynieść satysfakcję? W pewnym momencie życia być może tak, natomiast w długim okresie na pewno przyniesie zmęczenie, poczucie wypalenia i frustrację. Podobnie do polskiej tradycyjnej roli mężczyzny należy maksymalne zaangażowanie w pracę, w domu natomiast realizowanie jedynie „męskich zadań” typu drobne naprawy. Jest to bardzo prosty model, który nie uwzględnia wachlarza różnych potrzeb człowieka. Być może stąd dbanie o własne potrzeby stało się swoistą modą, ideologią lub czymś, co należy manifestować. Ten wątek w dyskursie społecznym jest potrzebny nawet w tej skrótowej formie (najczęściej zadbania o dostarczenie sobie przyjemności), ponieważ sprzyja refleksji nad Ja, własnymi potrzebami także w szerszym kontekście, gdzie celem jest życie w zgodzie ze sobą.





Dbanie o siebie to nagroda, na którą muszę zasłużyć

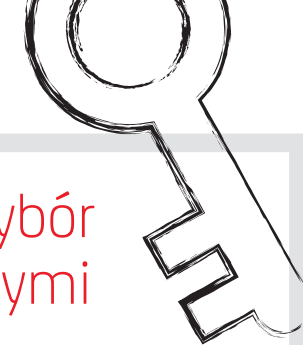
Dbanie o siebie to swoisty rodzaj obowiązku. Jeśli podejmuję wysiłek kosztem siebie, by na końcu dać sobie nagrodę, to przez większość czasu doświadczam frustracji i zaniedbuję swoje potrzeby. Nagroda wtedy staje się kompulsywnym wynagradzaniem, a codzienność karą. Tymczasem każdy zasługuje na miłość własną, bez względu na sukcesy. Szacunek do siebie i troska o swoje potrzeby stanowią fundament sukcesów.

Konsekwencją ulegania fałszywym przekonaniom są nawyki autodestrukcyjne, uzależnienie samoakceptacji i miłości do siebie od zewnętrznych osiągnięć, autokrytyka odbierająca energię. Wysiłek zasłużenia na miłość własną staje się źródłem napięcia i frustracji. Dbanie o siebie pozwala na osobisty rozwój, w którym bezsensowne cierpienie staje się codziennym trudem.



Dbanie o siebie to wybór pomiędzy sobą a innymi

Jak pisał Erich Fromm: „Jednakże najważniejszą dziedziną, w której człowiek może coś dać człowiekowi, nie jest sfera rzeczy materialnych, lecz ściśle ludzkich. Co daje jeden człowiek drugiemu? Daje siebie, to, co jest w nim najcenniejsze, daje swoje życie. Nie musi to oczywiście oznaczać, że poświęca swoje życie dla drugiego człowieka, lecz że daje mu to, co jest w nim żywe; daje swoją radość, swoje zainteresowanie, zrozumienie, swoją wiedzę, humor i swój smutek – wszystko, co jest w nim żywe i co się ujawnia i znajduje swój wyraz. W ten sposób, dając swoje życie, wzbogaca drugiego człowieka, wzmacnia poczucie jego istnienia, wzmagając zarazem poczucie własnego istnienia. Nie daje po to, aby otrzymać; dawanie samo w sobie jest doskonałą radością. Lecz dając, nie może nie zrodzić czegoś w drugim człowieku, a to, co zrodzone, otrzymuje w zamian od obdarzonego; dając szczerze, musi także odbierać. Dając sprawiamy, że drugi człowiek staje się również ofiarodawcą i że teraz wspólnie dzielimy radość z tego, co powstało”³. Dbanie o własne potrzeby sprzyja autentycznemu byciu z innymi ludźmi, gdzie w sposób autentyczny budujemy szczerą relację, opartą na wzajemnym szacunku. W takiej sytuacji dbanie o siebie stanowi klucz do pełnego, satysfakcjonującego życia. Dbanie o siebie odwraca perspektywę. Dbam o innych, bo zadbam o siebie. Zamiast dbania o innych kosztem siebie. Wszyscy będą wygrani. Zestawienie uważności na siebie z egoizmem jest o tyle nietrafne, że sam egoizm jest nadmiernym skupieniem się na sobie, a samoświadomość – umiejętnością, możliwością nawiązania i podtrzymywania kontaktu ze samym sobą. Taką świadomością siebie po to, abyśmy byli uważni na siebie i na innych.



Podsumowanie fałszywych przekonań

Podsumowując wszystkie argumenty przeciwko fałszywym przekonaniom, można stwierdzić, że dbanie o własne potrzeby to inaczej świadomość własnego Ja, wyraz szacunku do siebie, traktowanie siebie podmiotowo, myślenie zarówno o swoich potrzebach w danym momencie, jak i o całości swojego życia, własnych celach, pragnieniach, postępowanie zgodnie ze swoimi wartościami, będąc równocześnie uważnym na innych ludzi. Można nazwać to swoistym stylem życia, podporządkowanym byciu w zgodzie ze sobą, który prowadzi do poczucia szczęścia, satysfakcji z życia, czy też, w nuncie psychologii pozytywnej, poczucia dobrostanu. Nurt psychologii pozytywnej zostanie przedstawiony w kolejnej części opracowania.

Ćwiczenie #1



Jedzenie jest podstawową potrzebą ciała, której zaspokajanie utrzymuje nas przy życiu. Zastanów się, jaki masz styl odżywiania. Dietetycy radzą, żeby spożywać regularnie 5 posiłków dziennie. Przypomnij sobie wczorajszy lub przedwczorajszy dzień (lub ten, który jest najbardziej reprezentatywny dla Twojego zwyczajowego funkcjonowania). Wypisz wszystkie posiłki wraz z czasem ich spożycia, np. „śniadanie – kawa, jabłko; godz. 10:00”. Jeśli jadłeś/aś coś pomiędzy głównymi posiłkami, także to dopisz.

Posiłek		Godzina
#1		
#2		
#3		
#4		
#5		

Przyjrzyj się temu, jaki masz styl odżywiania. Może on ujawnić to, na ile ogólnie dbasz o swoje potrzeby.

Warto zadać sobie kluczowe pytanie:



Czy moje jedzenie zależy od tego, co robię w trakcie dnia, czy plan mojego dnia zależy od tego, co i kiedy jem?

Innymi słowy:



Czy poświęcam zaspokajanie swoich podstawowych potrzeb na rzecz realizowania zadań zawodowych, rodzinnych itd., czy też zaspokajam moje podstawowe potrzeby w pierwszej kolejności, dopiero później zajmując się innymi zadaniami?



Życie na codzień

Często jest tak, że osoby mające tendencje do zaniedbywania swoich potrzeb, traktują odżywianie jako swoisty „dodatek do życia”: jedzą posiłki w nieregularnych godzinach, często zbyt szybko, w biegu, wykonując równolegle inne czynności, nie zastanawiając się nad smakiem czy aromatem potraw, aby szybciej zaspokoić głód i skupić się na „ważniejszych sprawach”. Nie jedzą śniadania, a pomiędzy posiłkami jest kilkugodzinna przerwa prowadząca do bardzo dużego głodu, prowadzącego do przejedzenia się. Oczywiście w życiu każdego człowieka zdarzają się okresy większego pędu i skupienia na wykonywaniu zadań, jednak jeśli pewne zachowania związane z zaniedbywaniem jedzenia są regułą, warto zastanowić się, nad tym, z czego to może wynikać.

Życie na co dzień

W zdrowym funkcjonowaniu człowieka wszelkie zadania życiowe podporządkowane są najpierw zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych. Być może na co dzień tego nie zauważamy, ale w sytuacjach zaniedbania zaspokajania potrzeb fizjologicznych pojawia się poczucie wyczerpania i frustracji. Kluczowymi potrzebami są zatem zaspokojenie głodu, pragnienia i snu, czyli te, które dodają nam energii na poziomie ciała. Bez ich zaspokojenia nie jesteśmy w stanie żyć. Zdrowe funkcjonowanie oznacza, że planujemy rozkład dnia w taki sposób, aby mieć czas na zjedzenie śniadania, obiadu i kolacji oraz dodatkowych małych posiłków, wszystko o odpowiedniej wartości odżywczej. Dbanie o swoje potrzeby fizyczne przejawia się w rozsądnym podejmowaniu wyzwań, na przykład w pracy zawodowej, mając na uwadze swoje możliwości wygospodarowania wystarczającej ilości czasu na przygotowanie i zjedzenie posiłków oraz sen. Przejawia się także na co dzień na przykład w odmowie wykonania jakiejś czynności w zaplanowanej porze obiadowej. To plan dnia powinien być podporządkowany jedzeniu, a nie jedzenie innym działaniom. Czy jest to egoizm? Raczej rozsądne dbanie o siebie i prowadzenie dobrego życia.

Dobre życie

Jak zostało powiedziane, dbanie o swoje potrzeby to pewien styl życia, skupiony wokół dążenia do życia w zgodzie ze sobą i poczucia szczęścia, satysfakcji z życia, wynikających z darzenia siebie szacunkiem i patrzenia na swoje życie w sposób całościowy. W nauce, nurt psychologii pozytywnej zajmuje się właśnie **dobrym życiem**⁴. Dzięki Martinowi Seligmanowi, pod koniec XX wieku, w Stanach Zjednoczonych nastąpiła reorientacja psychologii skupiającej się na ludzkich słabościach na psychologię skoncentrowaną na ludzkiej sile i potencjale rozwojowym⁵. Zaczęto zwracać uwagę na to, że ludzie są produktywni i twórczy, cieszą się życiem i wychodzą z życiowych opresji. Ten nowy nurt ma służyć rozpoznawaniu i rozwijaniu najlepszych ludzkich możliwości, wyjaśniać, od czego zależy dobre życie i opracowywać możliwe oddziaływania pomagające ludziom osiągnąć szczęście. Zajmuje się trwałymi, osobistymi dyspozycjami każdej osoby do osiągnięcia dobrego życia, szuka czynników składających się na siłę psychiczną oraz zasobów wykorzystywanych w procedurach rozwiązywania problemów⁶.

„Spotęgowanie osobistego rozkwitu” jest także głównym celem pozytywnej psychologii⁷. Według M. Seligmana, przedmiotem tej nauki jest dobrostan (well-being)⁸, jako miernik dobrostanu przyjmuje się osobisty rozkwit, inaczej życie pełnią życia. Dbanie o własne potrzeby rozumiane szeroko, służy właśnie temu.

Dobrostan

Konstrukt teoretyczny dobrostanu zawiera pięć mierzalnych elementów: pozytywne emocje (*positive emotion*), pochłonięcie (*engagement*), sens (*meaning*), pozytywne związki (*positive relationships*) oraz osiągnięcia (*accomplishment*).

➔ **POZYTYWNE EMOCJE** – oceniane subiektywnie, składają się na poczucie szczęścia i zadowolenie z życia. Do pozytywnych emocji i odczuć można zaliczyć np. przyjemność, zachwyt, wygodę, komfort, przyjemne odczucia estetyczne, itd.

➔ **POCHŁONIĘCIE, ZAABSORBOWANIE WYKONYWANĄ CZYNNOŚCIĄ** – drugi element hedoniczny, oceniany subiektywnie na podstawie retrospektywy, dotyczy poczucia zanurzenia się w wykonywanej czynności, wrażenia zatrzymania czasu i odczuwania własnych emocji. Stan pochłonięcia wykonywaną czynnością wymaga użycia wszystkich sił i talentów osoby, jej mocnych stron. Potocznie może być określany jako poczucie flow.

➔ **SENS**, definiowany jako poczucie przynależności do czegoś, co uznajemy za większe od nas oraz gotowość służby na jego rzecz, „życie dla idei”. W poczuciu sensu danych działań, życia, subiektywna ocena nie jest rozstrzygająca.

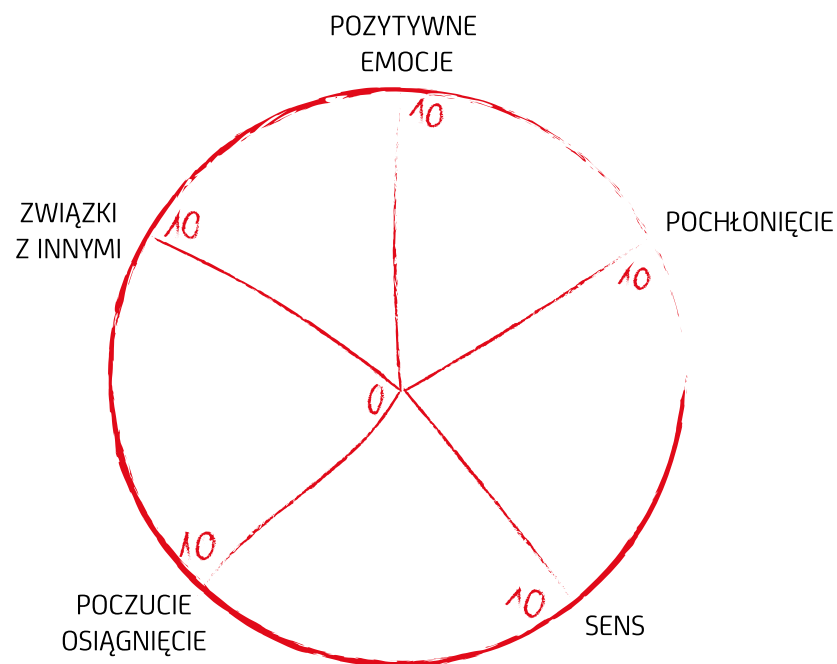
➔ **POCZUCIE OSIĄGNIĘCIA** – „życie jako dążenie do osiągnięć”, dążenie do sukcesu, wygranej, mistrzostwa w danej dziedzinie jako cel sam w sobie.

➔ **ZWIĄZKI Z INNYMI**, bycie w relacji z drugim człowiekiem, w grupie, społeczności, zdolność do bycia kochanym i odczuwania miłości.

Realizowanie pięciu powyższych elementów dobrostanu składa się na dobre, pełne życie. Inaczej mówiąc, zaspokaja wszystkie nasze potrzeby, zarówno te cielesne, jak i duchowe. Od nas samych zależy, na ile pewne sfery życia będziemy rozwijać, a inne zaniedbywać, na ile życie będzie „pełne”.

Ćwiczenie #2

Twoim zadaniem jest zaznaczenie na każdej osi w przestrzeni koła, na ile realizujesz swoje potrzeby w poszczególnych kategoriach w skali od 0 do 10. Na przykład, w kategorii „Pozytywne emocje”, określ, na ile w swoim życiu dbasz o to, żeby zamiast odczuwania głodu mieć przyjemne poczucie sytości i energii, organizujesz sobie czas na rozrywkę, masz swoją przestrzeń do wypoczynku itd.



Teraz połącz wszystkie punkty.

Jak wygląda Twoje koło dobrostanu, dbania o swoje potrzeby w różnych sferach życia? Czy jest ono harmonijne i proporcjonalne, czy może w którejś kategorii ocena zbliża się do 10, a w innej znajduje się bliżej 0?

Koło dobrostanu

To, jak wygląda nasze koło dobrostanu, koło pełni życia, zależy najbardziej od nas samych. Warto zastanowić się nad swoją codziennością, dążeniami, działaniami, na ile prowadzą one do zaspokojenia szeroko rozumianych potrzeb. Czy istnieje stan napięcia (nawiązując do koncepcji H. Murraya) wywołany przez niesatysfakcjonującą sytuację? Potrzeby pojawiają się nie tylko w związku z bieżącymi warunkami zewnętrznymi, ale także w wyniku stawiania osobistych celów, na przykład w obszarze osiągnięć czy sensu, z teorii M. Seligmmana. Korzystając z koła dobrostanu warto przyjrzeć się własnym celom, czy prowadzą one do „spotęgowania osobistego rozkwitu”, życia pełnią życia w zgodzie ze sobą. Bez wątpienia taki styl wzmacnia postrzeganie siebie jako osoby wartościowej, godnej szacunku i miłości, która troszcząc się o siebie, potrafi także troszczyć się o innych.

Do poczytania:

- Czapiński, J., (1994). Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Czapiński, J. (2012). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seligman, M. E. P. (2011). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Poznań: Media Rodzina.
- Stach, R. (2006). Optymizm. Badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Trzebińska, E. (2008). Psychologia pozytywna. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Bibliografia:

¹ Murray H. A. (1938). Explorations in Personality. New York: Oxford. Za: Oleś P. (2003). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Wydawnictwo Naukowe „Scholar”. Warszawa, s. 103.

² Struktūrę potrzeb według tego podziału bada projekcyjny test apercpcji tematycznej Murraya - TAT (ang. Thematic Apperception Test).

³ Fromm E. (2014). O sztuce miłości. Dom Wydawniczy REBIS. Poznań, s. 36.

⁴ Trzebińska E.: Psychologia pozytywna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa 2008.

⁵ Czapiński J. (red.): Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 7.

⁶ Czerw A.: Optymizm. Perspektywa psychologiczna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2010.

⁷ Seligman M. E. P.: Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Media Rodzina, Poznań 2011, s. 28.

⁸ Op cit. s. 25-39.

Opracowanie merytoryczne:

MAŁGORZATA KRYSA - psycholog, seksuolog, andragog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia. Zawodowo zajmuje się prowadzeniem szkoleń, warsztatów oraz wsparciem indywidualnym. Prywatnie uwielbia poznawanie świata i ludzi, ma bzik na punkcie kotów.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwój.org
www.mz.gov.pl