Exercicis per entrenar la paciència, a l'espai de psicologia 'Benestar emocional'



La psicòloga i gerent del centre Panta Rei, Gisela Llobet, comença un cicle dedicat als valors. Aquest dimecres dedica els minuts de l'entrenament de la paciència. Llobet ha enumerat alguns dels excercicis com ara posar atenció a les tasques que fem, aprendre a conèixer què és important i què no i empatitzar amb les situacions dels altres.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/126975.html

Copyright 2024 Cugat.cat