

## Ciesz się życiem! - zajęcia biblioterapeutyczne dla dorosłych w Grodźcu

20 marca 2024r. do Filii Bibliotecznej w Grodźcu przybyły członkinie grodzieckiej Szkoły Dorosłego Człowieka, aby wziąć udział w zajęciach o charakterze biblioterapeutycznym pod nazwą „Ciesz się życiem!”.

Na wstępie, przybyłe panie dowiedziały się czym jest biblioterapia, kiedy i gdzie jest stosowana oraz mogły zapoznać się z terapeutycznymi materiałami czytelnictwymi, którymi dysponuje biblioteka w Grodźcu.

Po takim wprowadzeniu, spotkanie nabrało charakter biblioterapeutyczny i uczestniczki rozpoczęły pracę nad wybranym tematem. Pierwszym zadaniem, z którym musiały się zmierzyć było znalezienie odpowiedzi na pytanie: jak osiągnąć szczęście w życiu? Szybko okazało się, że nie jest to takie oczywiste, bo wg. Carla Junga: *„Nie istnieje jedna dla wszystkich recepta na życie”*. Zacytowane słowa potwierdziły się, kiedy panie zapoznały się przeróżnymi aforyzmami, przysłowiami i cytatami na temat życia, wymienionymi w Wielkiej Księdze Myśli Świata.

Tekstem głównym na którym opierały się zajęcia było opowiadanie Małgorzaty Strzałkowskiej pt. *Zielony i Nikt*. Ta bajkowa metafora pokazuje życie w zamknięciu, w rutynie i samotności. Ponadto zwraca uwagę na potrzebę dokonania zmian w życiu i obaw z tym związanych. Mówi o życiu w uważności, która warunkuje poczucie zadowolenia z rzeczy małych.

Dostrzegając więcej, mamy więcej okazji do wdzięczności, a tym samym do radości z życia!

Spotkanie w bibliotece zaowocowało ustaleniem i omówieniem 5 kroków do czerpania radości z życia:

- Żyj tu i teraz!
- Walcz z barierami mentalnymi!
- Pomagaj innym!
- Bądź wdzięczny za podstawowe rzeczy!
- Nie marnuj czasu!

Warto podjąć próbę dokonania zmiany życia, gdyż *„....ciesząc się przeżytym życiem, żyjemy dwukrotnie”*.



