

društvo za  
KRONIČNO  
VNETNO  
ČREVESNO  
BOLEZEN



**KVČB**

## **DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN**

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor

pošto prejemamo na p. p. 640, 2103 Maribor

M 041 665 000 (po 17. uri)

info@kvcb.si ; www.kvcb.si

---

## **Predavanje na temo kaj lahko naredim sam za boljše počutje**

Darja Soban

V ponedeljek, 16. 2. 2015 smo se člani udeležili predavanja v prostorih MDNG. Predavala je psihologinja in svetovalka ga. Mirjam Dovečar. Predstavila nam je sedem stebrov zdravja, to so 1. Voda, 2. Spanje, 3. Hrana, 4. Gibanje, 5. Razstrupljanje, 6. Prehranski dodatki in 7. Stres. Pogovarjali smo se tudi o sprejemanju ljudi okoli nas o hvaležnost, odpuščanju, reševanju sporov in kvalitetni komunikaciji. V drugem delu je sledila meditacija s pomočjo spremljanja vdiha in izdiha. Z njo si polnimo svoje baterije z življenjsko energijo.

Predavanje je bilo zelo sproščujoče in poučno. Za konec še ena misel : » Ne morem si več privoščiti razkošja negativnih misli!«