



**Miłość to jedno z najpiękniejszych uczuć, jakie możemy dać i otrzymać. Często jednak zapominamy, że pierwszym krokiem do zdrowych relacji z innymi jest troska o samego siebie. Dlatego 14 lutego br. w toruńskich autobusach i tramwajach pojawią się wyjątkowe walentynki - nie tylko dla zakochanych, ale dla każdego, kto potrzebuje przypomnienia, jak ważna jest miłość do siebie.**

Za inicjatywą „Walentynka dla Ciebie... bo każda miłość zaczyna się od miłości do siebie” stoi Mentalis - zespół czterech psychoterapeutek poznawczo-behawioralnych z Torunia: Monika Rygielska, Dagmara Sołtys, Justyna Tydryszewska oraz Olga Wiśniewska-Gościniak. Na co dzień wspierają dzieci, młodzież i dorosłych w radzeniu sobie z lękiem, depresją, stresem czy niskim poczuciem własnej wartości.

To właśnie one, we współpracy z Miejskim Zakładem Komunikacji w Toruniu, postanowiły podzielić się ważnym przesłaniem - że warto traktować siebie z troską, akceptacją i wyrozumiałością.

Podróżując toruńskimi autobusami i tramwajami 14 lutego, mieszkańcy będą mogli znaleźć wyjątkowe walentynki z inspirującymi przesłaniami. To nie tylko symboliczny gest, ale także okazja do refleksji nad tym, jak traktujemy samych siebie.

„Często jesteśmy swoimi najsurowszymi krytykami. Tymczasem dobra relacja z samym sobą to klucz do zdrowych relacji z innymi” – podkreślają organizatorki.

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)