



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.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)