

Ajuntament de Castellar del Vallès

Jenny Moix
Jenny Moix

Dijous 1 de desembre de 2022

Conferència/Xerrada

Xerrada: "Més flexibles, més feliços"

[Inscriu-t'hi aquí.](#)

A càrrec de Jenny Moix, psicòloga de la UAB

"Si mirem el nostre patiment, sigui gros o petit, podrem trobar alguna idea rígida darrere. Potser és una expectativa, un judici de com ha de ser el món, una creença del que és el que ens convé, un ideal del nostre cos, ... En definitiva, un pensament sòlid com una pedra que tota l'estona xoca contra la realitat. I és aquest impacte constant el que ens fa patir.

Pensem que si aconseguim que les circumstàncies, el món, les persones que ens envolten,... s'adaptin al que nosaltres creiem, serem feliços; però l'alliberament més autèntic ve quan aconseguim ser flexibles amb nosaltres mateixos, els altres i la vida."

Jenny Moix

Aquest acte comptarà amb intèrpret de la llengua de signes.

Activitat del Dia Internacional de les Persones amb Diversitat Funcional.

Horari | 20:00

Destinataris | Públic general

Organitza | Ajuntament

Programa | [Dia Internacional de les Persones amb Diversitat Funcional 2022](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40