Magiczny Kraków

Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2022-08-24

Porównywanie się do innych przychodzi nam tak naturalnie jak zaczerpnięcie kolejnego oddechu. Czy można zapanować nad tak silnym nawykiem? Odpowiedź znajdziecie w wyjątkowym poradniku Mai Günther „Jesteś wystarczająca. Jak przestać się porównywać i być sobą”.

Niezależnie od miejsca zamieszkania czy narodowości ludzie porównują się do siebie. Czasem z premedytacją, a czasem podświadomie. Chcemy być lepsi, mądrzejsi, zdolniejsi, piękniejsi, zaradniejsi od innych, aby sprostać cudzym oczekiwaniom, spełnić własne marzenia albo zaspokoić ambicje. Kiedy porównanie wypada na naszą niekorzyść często czujemy się niekompetentni i niepełnowartościowi. W ten sposób podkopujemy wiarę w siebie.

Maja Günther tłumaczy, skąd bierze się ludzka skłonność do wzajemnego porównywania się, jakie uczucia wzbudzają w nas różne rodzaje porównań i które z nich możemy wykorzystać do samorozwoju. Czytając „Jesteś wystarczająca. Jak przestać się porównywać i być sobą”, dowiemy się jak odróżniać szkodliwe porównania, które obniżają nastrój i poczucie własnej wartości, od pozytywnych, które motywują nas do działania. Autorka zwraca uwagę na korzyści wynikające z poznania swoich potrzeb, myśli i emocji. Proponuje również ćwiczenia, które pomogą nam w tym zadaniu.

Skończ z dołującymi myślami, uwierz w swoją wyjątkowość i po prostu bądź sobą!

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Jesteś wystarczająca. Jak przestać się porównywać i być sobą” Mai Günther, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: w dzisiejszych czasach poradniki stały się jednymi z najchętniej czytanych książek. Poruszają tematy od zdrowia psychicznego, po urządzanie wnętrz i ogrodów. Każdy z nich poszerza naszą wiedzę w konkretnej dziedzinie. Które poradniki wydają wam się najciekawsze? Na jakie pytania szukacie w nich odpowiedzi? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 26 sierpnia, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

- **Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych**