



**Magiczny
Kraków**

Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2023-09-27

Pandemia wyróciła nasze dotychczasowe życie do góry nogami. Kiedy dobiegła końca, nadszedł czas by zadbać o nadszarpnięte zdrowie psychiczne. Samantha Boardman postawiła na budowanie wewnętrznej witalności i osobistej odporności na stres.

Izolacja, poczucie straty, strach o zdrowie własne i bliskich, o pracę i finanse. Pandemia wpłynęła negatywnie na nasze poczucie bezpieczeństwa. Restrykcje i ograniczenia wywoływały nawracającą złość i irytację. Ciągły stres i niepewność pozostawiły trwałe ślady w naszej psychice. Obserwując zmiany wprowadzone w leczeniu psychiatrycznym po pandemii COVID-19, Samantha Boardman postanowiła dotrzeć do większego grona osób cierpiących na nadmiar stresu i negatywnych emocji. Psycholożka z Nowego Jorku, absolwentka Harvardu i Uniwersytetu Cornella, podzieliła się z czytelnikami swoimi doświadczeniami w dziedzinie psychologii pozytywnej w książce „Twoja witalność na co dzień”. Na jej kartach zaproponowała szereg aktywności i działań, wzmacniających naszą codzienną odporność psychiczną i sposoby radzenia sobie ze stresem.

Samantha Boardman zachęca do samorozwoju i budowania silnych więzi z rodziną i przyjaciółmi. Tak, by poprawić relacje, które mogliśmy zaniedbać podczas okresu izolacji. Radzić sobie z trudnymi sytuacjami, które nawet po zakończeniu pandemii nie znikną z naszego życia. Odzyskać wigor i znów czerpać radość z życia.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Twoja witalność na co dzień. Jak znaleźć siłę w stresie i szczęście w smutku” Samantha Boardman, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan naszego organizmu to ważne tematy warte lepszego poznania. Po jakie książki z tej kategorii chętnie sięgacie? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 29 września, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

- [Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)