Magiczny Kraków

# Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2024-02-14

**W zabieganym codziennym życiu łatwo zapomnieć na czym polega prawdziwy odpoczynek. Nie mamy czasu naprawdę się wyciszyć, zregenerować siły, zastanowić do czego dążymy. Czas zadbać o siebie! Brooke McAlary, autorka świetnych poradników, w swojej nowej książce „Dbaj. Jak czule, życzliwie i mądrze zaopiekować się sobą?" przypomina, że troszcząc się o siebie troszczymy się również o rodzinę, przyjaciół i znajomych.**

Brooke McAlary przedstawia konkretne sposoby dbania o siebie i o sfery ludzkiego życia, które wymagają naszej uwagi. Kontakt z naturą, życzliwość i szacunek okazane innym, twórcze działania, regenerujący sen. Nieważne ile czasu znajdziemy dla siebie danego dnia, czy będzie to parę godzin, czy kilka minut, zawsze możemy zrobić coś, co nas uszczęśliwi. Czytając poradnik Brooke McAlary, poznamy metody dobrego odpoczywania i jego zalety, sposoby odnawiania energii i osiągania wewnętrznego spokoju. Nauczymy się postępować z czułością, uważnością i mądrością, ze sobą i z innymi.

## KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy poradnika „Dbaj. Jak czule, życzliwie i mądrze zaopiekować się sobą?" Brooke McAlary, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytania: Brooke McAlary uświadamia czytelnikom jak ważne jest dbanie o siebie. Jaki rodzaj odpoczynku preferujecie? Co robicie, by poprawić sobie nastrój? W jaki sposób odnajdujecie wewnętrzną równowagę? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 16 lutego, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

- **Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych**