Magiczny Kraków

Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2026-01-19

Facet, spójrz prawdzie w oczy: nikt cię nie nauczył obsługi samego siebie. Dorastałeś w świecie, w którym mężczyzna miał milczeć, znosić wszystko i nie płakać.

Ta książka ma cię z tego wyrwać.

Andrzej Gryżewski – ceniony seksuolog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, przez lata współpracujący z prof. Zbigniewem Lwem-Starowiczem – od dawna pomaga mężczyznom, którzy utknęli w schematach z przeszłości. Pokazuje, że męskość nie polega na udawaniu nieczułego robota, tylko na umiejętności obsługi własnego mózgu.

To nie jest książka o „byciu wrażliwym chłopcem”. To przewodnik, jak zrozumieć siebie, jak nie dać się własnym demonom i jak przestać powtarzać błędy, które niszczą twoje związki i twoją głowę. Wreszcie odzyskasz kontrolę nad sobą, swoją seksualnością i relacjami z ludźmi.

Po co jest ta książka?

Żebyś wreszcie przestał kręcić się w kółko.

Żebyś nauczył się mówić o tym, co czujesz, zamiast wybuchać i zamykać się w milczeniu.

Żebyś naprawdę złapał siłę – tę prawdziwą, a nie udawaną.

KONKURS

Mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest kilka egzemplarzy książki „Sztuka obsługi mężczyzny”. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: co według Ciebie oznacza dziś prawdziwa siła mężczyzny? Odpowiedzi ślijcie na adres: **konkurs.mk@um.krakow.pl** do niedzieli, 18 stycznia, do godz. 20.00. Do zgłoszenia należy dopisać formułę: „Akceptuję regulamin konkursu oraz zapoznałem się z Obowiązkiem Administratora o przetwarzaniu danych osobowych”. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie. Książki odbierzecie osobiście, w Urzędzie Miasta Krakowa.

- **Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych**

Książki wygrali: IK, KM, MG.