



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego

2014-09-10

Nowa książka wybitnej psycholog. O pamięci. I sztuce zapominania. Zapraszamy do lektury i konkursu.

Jak działa nasza pamięć? Dlaczego jedne zdarzenia doskonale zapamiętujemy, a inne wymazujemy z pamięci? Jak ćwiczyć pamięć? I w końcu: czy niezawodna pamięć, o której często marzymy i której często pragniemy, rzeczywiście jest nam tak bardzo potrzebna?

Najnowsza książka Ewy Woydyłło to pod wieloma względami rewolucja w myśleniu o pamięci. Znana psycholog pisze bowiem nie tylko o tym, jak dbać o swą pamięć, ale przede wszystkim o tym, jak ćwiczyć się w zapominaniu. Pamięć może przecież być źródłem cierpień, może posiadać toksyczną moc, z którą trzeba umieć walczyć. Ta książka dla wielu osób może stać się orężem w tej trudnej walce.

Ewa Woydyłło zaprasza czytelników do swego gabinetu terapeutycznego i doradza, jak uwolnić się od pamięci złej. Pokazuje, jak wydobyć dobre wspomnienia i pozwolić im zapanować nad złymi, które często nas zniewalają. Autorce pomagają w tym zaproszeni rozmówcy: Anna Dodziuk – psychoterapeutka, autorka książek psychologicznych, która opowiada, jak radzić sobie ze skazą wstydu i winy; Małgorzata Sieczkowska – psychoterapeutka, trenerka w zakresie Somatic Experiencing, która dzieli się swoją wiedzą na temat leczenia traum; Jerzy Korzewski – psycholog kliniczny, psycho- i hipnoterapeuta, który wyjaśnia rolę hipnozy w docieraniu do ukrytej w nieświadomości prawdy o sobie; Wiktor Osiatyński – prawnik, autor książek o uzależnieniu i jego pokonywaniu, który przekonuje, że rozwój osobisty polega między innymi na pracy nad własną pamięcią.

KONKURS!!

Dzięki uprzejmości Wydawnictwa Literackiego mamy dla Was dwa egzemplarze tej książki. Rozlosujemy je wśród osób, które przyślą poprawną odpowiedź:

Ewa Woydyłło jest laureatką medalu św. Jerzego. Na czym polega to wyróżnienie i która kapituła je przyznaje?

Odpowiedzi (zawierające imię, nazwisko, adres i telefon kontaktowy) prosimy przesyłać do 12 września, na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl. W temacie maila należy wpisać: WYDAWNICTWO LITERACKIE. O wygranej laureaci zostaną poinformowani indywidualnie.

Prosimy o załączenie następującego oświadczenia: "Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez UMK swoich danych osobowych na potrzeby konkursu".