



Magiczny
Kraków

Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2019-05-14

Poznaj siłę, która może odmienić Twoje życie. "Duchowa prostota" Courtney Carver to napisany przez niezwykłą kobietę poradnik, który pomaga innym zdobyć więcej przestrzeni, czasu i... miłości.

Czy minimalizm jako postawa życiowa może poprawić stan zdrowia, pomóc zbudować trwalsze i głębsze relacje oraz rozładować stres?

Wciąż do czegoś dążymy – każdego dnia poddajemy się presji, by dłużej pracować i więcej posiadać. Dla Courtney Carver ten ciągły wyścig musiał się zakończyć, gdy zdiagnozowano u niej stwardnienie rozsiane. Stres był jak oliwa dolewana do ognia – nagle stało się jasne, że musi wyzbyć się fizycznego i psychicznego bałaganu, który potęgował jej chorobę i złe samopoczucie.

Carver pokazuje, jak realizować praktyczny minimalizm, by posiadając mniej, zyskać więcej przestrzeni, czasu i miłości! Pozbywanie się zbędnego bagażu pomaga jej zdaniem wprowadzić w życie światło i harmonię.

Jej znany na całym świecie Project 333 zakłada ograniczenie liczby ubrań do 33 sztuk i noszenie ich naprzemiennie przez trzy miesiące. Efekty tej akcji otworzyły oczy tysiącom ludzi i zrewolucjonizowały ich szafy.

Czas na polskich czytelników – "Duchowa prostota" to życie w zgodzie z koncepcją zero waste na poziomie zarówno fizycznym, jak i mentalnym.

KONKURS!

Mamy dla Was trzy egzemplarze **książki "Duchowa prostota" Courtney Carver** wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Jakie jest pytanie konkursowe? **Napiszcie nam, jak wprowadzacie minimalizm w swoim życiu!** Odpowiedź wyślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do **piątku, 17 maja do godz. 12**. W tytule maila wpiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.