



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2021-06-30

„Pewna siebie kobieta. Jak stanowczo mówić „nie”, z radością mówić „tak” i nie tracić głowy w najtrudniejszych sytuacjach?” to poradnik dla każdej z nas, pomagający znaleźć w sobie siłę i odwagę do życia według własnych zasad, podejmowania wyzwań, realizacji marzeń i celów.

Katty Kay i Claire Shipman, dwie zasłużone amerykańskie dziennikarki w jednej wspólnej książce dedykowanej kobietom udowadniają, że świat nie należy jedynie do mężczyzn.

Po napisaniu poradnika dla niepewnych siebie nastolatek, który trafił na listy światowych bestsellerów, dziennikarki postanowiły pomóc wszystkim kobietom uwierzyć w siebie i we własne możliwości. Katty Kay i Claire Shipman tłumaczą, w jaki sposób zbudować pewność siebie, analizując towarzyszące temu procesy. Podpowiadają czytelniczkom, jakie techniki poznawczo-behawioralne pozwolą im wzmocnić poczucie własnej wartości, tak by w pełni wykorzystywały drzemiący w nich potencjał. Pokazują, że silne, niezależne kobiety nie wahają się rywalizować z mężczyznami wbrew patriarchalnym wzorcom nadal obecnym we współczesnej kulturze.

Jeśli czujesz się niepewnie, gdy uwaga innych skupia się na twojej osobie, nie bierzesz udziału w dyskusji, bojąc się, że „palniesz” coś głupiego, schodzisz z drogi osobom bardziej asertywnym, niekiedy bezczelnie i głośno udowadniającym swoje „racje”. Jeśli wydaje ci się, że niewiele od ciebie zależy, w tym również i własne sukcesy. Jeśli rezygnujesz z czegoś, ponieważ czujesz, że to nie na twoje siły, ustępujesz pola samcom alfa, gdy bitwa wydaje ci się na starcie przegrana – to książka właśnie dla ciebie. Skończ z bezczynnością i unikaniem wyzwań, daj sobie szansę i znajdź wewnętrzną siłę do działania.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy poradnika „Pewna siebie kobieta. Jak stanowczo mówić „nie”, z radością mówić „tak” i nie tracić głowy w najtrudniejszych sytuacjach?” Katty Kay i Claire Shipman wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę?

Odpowiedzcie na pytanie: Dlaczego poradniki cieszą się niezmienną popularnością? Czy rzeczywiście pomagają rozwiązywać życiowe problemy? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 2 lipca, do godziny 14.00. W tytule maila napiszcie:

WYDAWNICTWO LITERACKIE, a w jego treści odpowiedź. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.