



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2022-02-08

Ewa Woydyłło jako doświadczona psycholog od lat pomaga kobietom. Swoją najnowszą książkę, „Droga do siebie. O poczuciu wartości”, kieruje do wszystkich pań zmagających się z niskim poczuciem własnej wartości, które pragną pokochać siebie i uwierzyć we własny potencjał.

Niełatwo pogodzić się z niepowodzeniami, szczególnie jeśli odbieramy je jako dobitny dowód naszej słabości, ułomności, czy braku wymaganych w danej chwili kwalifikacji. W takim przypadku każda porażka zamiast motywować do działania i wzbogacać życiowe doświadczenie jest jak przysłowiowy gwóźdź do trumny. Osłabia nasze i tak już niewielkie poczucie wartości. Ale jak nabrać pewności siebie, gdy jest się kobietą w świecie, w którym patriarchalny model rodziny nie wyszedł jeszcze z użycia? Może wokół nas kręcą się „ludzie dobrej rady”, którzy zawsze wiedzą czego powinniśmy chcieć, do czego dążyć, a o czym w ogóle zapomnieć? Może mamy za sobą trudne doświadczenia utrudniające samoakceptację? Bywa, że pozostając biernym obserwatorem własnego życia uciekającego nam między palcami, przyjmujemy rolę ofiary. Całą winę za porażki zrzucamy na siebie, lub na nieprzychylny nam świat.

Ewa Woydyłło od lat pomaga kobietom zbudować nienaruszalne poczucie własnej wartości. W książce „Droga do siebie. O poczuciu wartości” wskazuje nam drogę, która prowadzi do odnalezienia wewnętrznej siły. Swoją podróż rozpoczynamy od przyjrzenia się samemu sobie, zrozumieniu własnych zachowań i poznaniu swoich uczuć. Dzięki temu dowiemy się co hamuje nasz rozwój, czym same sobie szkodzimy, jak umniejszamy naszą wartość, popadając w kompleks niższości. Z kolei zastąpienie szkodliwych nawyków konstruktywnym działaniem, pozwoli nam odbudować wiarę w siebie i odnaleźć wewnętrzny spokój.

Życie to droga. Znajdujesz się w miejscu, do którego doszłaś.

Nie zatrzymuj się, zmierzaj tam, dokąd pragniesz dojść.

Nie wszystko musi ci się udać. Niewykonalne cele zmieniaj na wykonalne.

Zaakceptuj rzeczy, nad którymi nie masz kontroli.

Przebaczaj winowajcom, w tym także sobie.

Rozmyślaj, analizuj, ale nie rozpamiętuj swoich żałości.

Smutek nie jest zabroniony, ale jeżeli ci z nim źle, to poszukaj pomocy.

Źródło poczucia wartości kryje się w tym, co myślisz, mówisz i robisz.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Droga do siebie. O poczuciu wartości” Ewy Woydyłło, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: w literaturze można odnaleźć wiele przykładów silnych, znających własną wartość kobiet, od których wiele możemy się nauczyć. Które z tych pań są dla was najbardziej



**Magiczny
Kraków**

inspirujące i dlaczego właśnie one? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 11 lutego, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

- **[Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)**