



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2022-09-14

Znakomita książka znanej psycholożki, Ewy Woydyłło „Żal po stracie. Sztuka akceptacji” zyskała nowe wydanie. W związku z aktualnymi wydarzeniami, autorka postanowiła poszerzyć je o dodatkowy rozdział, skupiający się na przeżyciach ludzi dotkniętych wojną.

Nie łatwo myśleć o stracie tego, co dla nas ważne. Jeszcze trudniej jest się z nią pogodzić. Jednak nieskończone pograżanie się w smutku, żalu i gniewie nie prowadzi do niczego dobrego. Nadmiar negatywnych emocji przytłacza, odbiera poczucie celu i sprawczości, pochłania zbyt wiele energii.

W książce „Żal po stracie. Sztuka akceptacji” Ewa Woydyłło tłumaczy jak radzić sobie z różnymi rodzajami straty. Ze śmiercią, z rozstaniem, z pogorszeniem zdrowia, ze zwolnieniem z pracy, czy utratą mienia. Radzi jak pokonać traumę, odnaleźć się w nowej rzeczywistości po stracie, odzyskać równowagę emocjonalną i wewnętrzny spokój. Psycholożka dzieli się z czytelnikami własnymi doświadczeniami. Proponuje opracowane przez siebie metody radzenia sobie z dotkliwą stratą. Uczy jak zaakceptować najtrudniejsze doświadczenia i ponownie dostrzec piękno życia.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Żal po Stracie. Sztuka akceptacji” Ewy Woydyłło wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: poradniki są obecnie jednymi z najchętniej kupowanych książek. Skąd Waszym zdaniem bierze się ich popularność? Czemu w dobie „wszystkowiedzącego” Internetu tak chętnie sami po nie sięgamy, albo prezentujemy je innym? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 16 września, do godz. 15. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

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