



## 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](mailto: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](#)