



## Wygraj książki wydawnictwa Insignis!

2023-05-31

**„Miej lepszy dzień” dr. Alexa George’a to wyjątkowy poradnik o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży. Poradnik bardzo potrzebny, bo nikt z nas nie rodzi się z zapisaną w głowie instrukcją wyjaśniającą, jak utrzymać psychikę w dobrej formie. To umiejętność, którą musimy opanować, dorastając - i bywa to nie lada wyzwaniem.**

W książce czytelnicy znajdą słowa otuchy oraz wypróbowane i rekomendowane przez specjalistów metody na poprawę samopoczucia i codziennego funkcjonowania. Czasami nawet dorosłym trudno jest ustalić, jakie samopoczucie jest normalną reakcją na perypetie życiowe, a jakie wymaga konsultacji ze specjalistą od zdrowia psychicznego. Co kłębi się w głowie dziecka lub ucznia nie ma pojęcia nikt poza nim samym.

Dlatego edukacja to podstawa. Książka „Miej lepszy dzień” edukuje, wyjaśnia, na czym polega równowaga psychiczna i gdzie znaleźć pomoc, jeśli sprawy wymkną się spod kontroli. Autor w lekki, przekonujący i - co bardzo istotne - niezwykle empatyczny sposób pokazuje czytelnikom, jak dbać o kondycję psychiczną. Książka jest napisana przystępnym i przyjaznym językiem przez lekarza, który w dzieciństwie sam zmagał się z uporczywymi negatywnymi myślami, lękami i presją rówieśniczą.

Niech za krótką wizytówkę tej pozycji posłuży cytat, jej kilkuzdaniowe podsumowanie: „To, że miewasz złe dni, nie znaczy, że jesteś beznadziejny/a. Ani że jesteś dla innych ciężarem. Ani że jesteś złą osobą. Bo każdy może **mieć lepszy dzień** - jeśli nie dziś, to jutro”.

### KONKURS

Macie szansę wygrać tę niezwykłą książkę wydawnictwa Insignis. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: dlaczego uważacie, że to książka właśnie dla was? Uzasadnijcie swoją odpowiedź i podeślijcie na adres: [konkurs.mk@um.krakow.pl](mailto:konkurs.mk@um.krakow.pl) do piątku, 2 czerwca, do godz. 15.00. W tytule maila wpiszcie INSIGNIS. Nagrody odbierzecie na miejscu w redakcji. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

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