



Wygraj książkę z Wydawnictwa Literackiego!

2023-10-11

Możesz popełniać błędy, czuć więcej, nie być idealną, dbać o siebie. Michalina Tańska swoją grafiką oswaja nas z uczuciami, pomaga zrozumieć kłębiące się w głowie myśli.

Od dziecka uczy się nas okazywać empatię innym, ale czy potrafimy w ten sam sposób spojrzeć na siebie? Czemu tak ciężko nam zaakceptować się takimi, jakimi jesteśmy i zrezygnować z dążenia do perfekcyjności? Czy możemy dbać o własne potrzeby bez poczucia winy, która każe nam myśleć, że trwonimy czas na coś nieistotnego? Michalina Tańska pomaga zrozumieć świat uczuć i emocji również tych, przed którymi tak często staramy się uciec. Kultowe rysunki autorki, publikowane na Instagramie, zyskały liczne grono fanek i fanów. W przemawiający do wyobraźni sposób pokazują nasze wewnętrzne przeżycia na poziomie emocji, uczuć i myśli. Działają antydepresyjnie i wyciszająco. Uczą jak przestać się krytykować i zatroszczyć się o własne samopoczucie.

W książce „Uczucia. Nie ma się czego bać” Michalina Tańska dzieli się z czytelnikami własnymi doświadczeniami jako psycholożka i kobieta zmagająca się z chorobą afektywną dwubiegunową. Podpowiada w jaki sposób komunikować się z osobami cierpiącymi na depresję, jak pomóc tym, którzy przechodzą kryzys psychiczny, jak odnaleźć w sobie empatię dla siebie i innych. W książce graficzki znalazły się niepublikowane dotąd rysunki i miejsce na własne przemyślenia.

KONKURS

Mamy dla was kilka egzemplarzy książki „Uczucia. Nie ma się czego bać” Michaliny Tańskiej, wydanej przez Wydawnictwo Literackie. Co zrobić, by wygrać tę książkę? Odpowiedzcie na pytanie: emocje i uczucia można wyrażać na różne sposoby. Prozą, wierszem, szczerą rozmową, gestem, grafiką, obrazem, tańcem, muzyką, czy zwyczajnym uśmiechem. A w jaki sposób Wy wyrażacie siebie? Odpowiedź podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do piątku, 13 października, do godz. 15.00. W tytule maila napiszcie: WYDAWNICTWO LITERACKIE. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.

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