

Lurowe Hity Czytelni Główniej

Psychologia na co dzień

Teren prywatny czyli... czego o sobie nie wiemy

Nie każdy sekret jest nielojalnością. Twój partner, tak jak ty, ma prawo do intymności, własnych spraw, którymi może nie chcieć się dzielić z nikim. Jaka jest różnica pomiędzy prawem do intymności, a sekretem w związku?

Bardzo ciekawe rozważania, porządkujące wiedzę jak rozróżniać tajemnice, by wiedzieć, na co można się godzić, a na co nie. Należy też się zastanowić czy poznane tajemnice drugiej osoby, zwłaszcza w związku, nie zmieni całkowicie naszego życia i czy warto upierać się przy tym, że warto te sekrety poznawać? Bardzo interesujący artykuł poświęcony tej tematyce już na półkach naszej Czytelni Główniej. Polecamy serdecznie!

Teren prywatny czyli... czego o sobie nie wiemy / Jagna Kaczanowska // Oliwia. - 2025, nr 2, s. 38-41

Jeszcze zrobię sobie TATUAŻ

Anna Seniuk w roli głównej

60 lat na scenie, tysięcy przygód i jeden dekalog: szczerość, pogoda ducha i dystans do życia. Może właśnie dzięki temu jest dla nas widzów, źródłem dobrej energii. Anna Seniuk, nie boi się przemijania, wita je z humorem, ucząc, że dojrzałość może być nową wolnością. O scenicznej adrenalinie, trikach aktorskiej pamięci i pierwszym tatuażu w wieku 80 lat opowiada tak, jak gra – z wielką namietnością i pasją. Znana i lubiana aktorka dzięki się swoim doświadczeniom i dojrzałym podejściem do życia mówiąc, „Gdy aktor osiągnie pewien wiek, oczekuje się od niego dojrzałości. Trzeba wtedy spojrzeć krytycznie w lustro i zaakceptować siebie na nowo,... „w teatrze nie wolno kłamać. Widz to wyczuje, zauważy każdą wprasowaną zmarszczkę, każdy fałsz”. Bardzo interesujący wywiad ze znaną i lubianą aktorką przeczytać można na łamach czasopisma Twój Styl. Polecamy!!

Jeszcze zrobię sobie TATUAŻ / Beata Biały //Twój Styl. - 2025, nr 2, s. 30-36

Psychologia i życie

Dlaczego Polacy nie śpią?

Sen jest tajemniczym i fascynującym procesem, niezbędnym do życia i prawidłowego funkcjonowania. Codziennie zasypiamy na około 8 godzin, a po obudzeniu nie mamy świadomości co się z nami w tym czasie działo. Badania pokazują, że prawie połowa Polaków jest niezadowolonych z jakości swojego snu. Mimo przemęczenia i częstego przepracowania nie potrafią odpoczywać. Co jest przyczyną takiego stanu rzeczy? Jakie nawyki nie pozwalają na zdrowy sen? Jak są tego konsekwencje i jak można sobie pomóc? O tym wszystkim możemy przeczytać w artykule, który ukazał się w czasopiśmie Charaktery. Serdecznie polecamy wszystkim, nie tylko tym mającym problem z bezsennością.

Dlaczego Polacy nie śpią? / Joanna Strzałko // Charaktery. - 2025, nr 1-2, s. 58-62
