



«К СЕБЕ НЕЖНО: КНИГА О ТОМ, КАК ЦЕНИТЬ И БЕРЕЧЬ СЕБЯ»



ПРИМАЧЕНКО
Ольга
писательница
из Беларуси

Ольга Примаченко – блогер, PR-менеджер, журналистка и писательница из Беларуси, автор современной прозы и книг по саморазвитию. Родилась в 1980 году в Минске, получила журналистское образование, долгое время работала по профессии. Она была редактором сайта Lady.tut.by, работала PR-менеджером, а также писала статьи для брендингового агентства Fabula. В 2020 году Примаченко ушла из найма, чтобы развивать собственные проекты. Решив сменить профессию, она отправилась в Москву, где прошла переподготовку в Национальной академии дополнительного профессионального образования и стала практическим психологом, получив сертификат специалиста по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Аннотация: "К себе нежно" - это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других. Автор книги Ольга Примаченко - журналист, экс-главный редактор LADY.TUT.BY и автор блога Gnezdo.by - говорит с читателем о важном: о принятии своих чувств, желаний и тела, о расставлении приоритетов и границ, о создании питательного пространства вокруг себя, а также об экологичном взаимодействии с миром и людьми. В конце книги читателя ждет 31-дневная практика нежности к себе.

Отзыв: Если кратко, то эта книга - памятка заботы и любви к себе. Здесь вы, скорее всего, не найдете кучу какой-то новой информации для себя, не прочтаете тонну заумных психологических терминов и фраз, не откроете Америку. Все очевидно, все на поверхности, но эти простые истины в жизни имеют свойство забываться, затираться в потоке. О себе нужно помнить вообще всегда! Эта книга для меня стала глотком свежего воздуха! Очень рекомендую. Она чудесная, честное слово!

[ПОДРОБНЕЕ:](#)

[ЗАБРОНИРОВАТЬ](#)

или заказать в ЦГБ им.Н.В.Гоголя,
по телефону: 74-73-87

Ответственная за информацию
Ефремова Ю.В., ведущий библиотекарь абонемента

БУДЬ В ТРЕНДЕ: ЧИТАЙ!