



shutterstock.com • 377188774



shutterstock.com • 377188774



shutterstock.com • 377188774



shutterstock.com • 377188774



KSIĄŻKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

DLACZEGO LUDZIE CZYTAJĄCY
SĄ ZDROWSI I MĄDRZEJSI



1

KSIĄŻKA A ZDROWIE PSYCHICZNE

Wielbiciele książek, w porównaniu z osobami nieczytającymi, rzadziej chorują na depresję i cierpią z powodu samotności. Książka jest dla nich często lepszym sposobem na radzenie sobie z lękiem i stresem niż spacer, rozmowa lub oglądanie telewizji.



2

KSIĄŻKA A DOBRY SEN

Czytanie przed snem relaksuje, wywołuje dobry nastrój i pozwala szybciej zasnąć. Osoby sięgające po książkę przed pójściem spać śpią dłużej i intensywniej.



3

KSIĄŻKA A SAMOOCENA

Czytanie książek poprawia samoocenę oraz wywołuje poczucie dumy, spełnienia oraz zadowolenia z życia. Czytelnicy lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach i łatwiej jest im podejmować decyzje. Są także bardziej kreatywni.



4

KSIĄŻKA A WIEDZA

Czytanie przez 30 minut w tygodniu zwiększa o 35% szansę na zdobycie życiowego doświadczenia, o 57% szansę na poznanie innych kultur i o 21% szansę na zdobycie ogólnej wiedzy o świecie.



5

KSIĄŻKA A BUDOWANIE RELACJI

Czytanie działa na poziomie głębszym niż normy społeczne, dlatego pomaga budować relacje, łącząc ze sobą ludzi, którzy nie mieliby ze sobą nic wspólnego.



6

KSIĄŻKA A EMPATIA

Czytanie rozwija empatię, czyli zdolność rozumienia stanów emocjonalnych innych ludzi. Dlatego wielbiciele książek chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami i nawiązują kontakty towarzyskie