

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/1937,Mowila-o-dobrej-pamieci-O-zlej-rowniez.html>  
02.07.2024, 14:50

## Mówiła o dobrej pamięci. O złej również

W ubiegłym tygodniu Łomianki odwiedziła Ewa Woydyłło, aby opowiedzieć o swojej najnowszej książce "Dobra pamięć, zła pamięć". Czytelnicy szczerze wypełnili salę.

### **Mówiła o dobrej pamięci. O złej również**

W ubiegłym tygodniu Łomianki odwiedziła Ewa Woydyłło, aby opowiedzieć o swojej najnowszej książce "Dobra pamięć, zła pamięć". Czytelnicy szczerze wypełnili salę.





Pod koniec października w Bibliotece Publicznej w Łomiankach odbyło się spotkanie autorskie z Ewą Woydyło - doktor psychologii i autorką wielu książek popularyzujących wiedzę o psychologii w życiu codziennym. Spotkanie poświęcone było jej najnowszej książce pt. "Dobra pamięć, zła pamięć".



- Pani Ewa wyjaśniła, na czym polega istota zapamiętywania złych przeżyć, w jaki sposób mózg koduje informacje oraz jakie czynniki wpływają na proces zapamiętywania. Autorka postawiła tezę, że wszystko, co wiemy o sobie, pochodzi z własnych wspomnień, przeżyć lub informacji od innych ludzi oraz tłumaczyła, czemu brak dobrych wspomnień wpływa na obniżenie poczucia wartości - relacjonuje przebieg spotkania biblioteka.



Słuchacze - którzy tego dnia tłumnie wypełnili salę - dowiedzieli się także, w jaki sposób poprawić swój wizerunek we własnych oczach czy co zrobić, aby pielęgnować dobre przeżycia z przeszłości. Nie zabrakło również pytań publiczności. Na koniec spotkania czytelnicy mogli zakupić książkę autorki oraz zdobyć jej autograf.



DS, fot. Biblioteka Publiczna w Łomiankach

