



**«Десять книг по психологии,
которые действительно помогают»**



Джон Кехо:
«Практический курс счастья»

Счастье – одна из главных потребностей человека, но как же мало мы знаем о нем! Что представляет собой это состояние? Чем оно вызывается? От чего оно пропадает? Можно ли пребывать в нем всегда? Вопросов масса, но почти никто не знает ответов на них и универсального рецепта счастья. В своей новой книге, полной реальных историй из жизни, автор бестселлера «Подсознание может всё» приглашает читателей посетить самые отдаленные уголки мира, чтобы познать тайну счастья. Если вы мечтаете о благополучии и жизненной гармонии, прочтите эти 10 небольших философских эссе. В каждом из них автор приводит различные приемы и ментальные установки, делающие нас счастливее.

88.352
К37

ДЖОН КЕХО

**ПРАКТИЧЕСКИЙ
КУРС**

Сча
СТЬ
Я

Марианна Уильямсон: «Любовь! Верните её в свою жизнь»

Это книга-открытие, книга-откровение!

Пройдите этот путь вместе с Марианной Уильямсон — в прошлом неудачницей, одиночкой, разочаровавшейся в любви, друзьях, жизни, а в настоящем — одной из самых успешных женщин-писательниц Америки и (что гораздо важнее!) любимой, любящей, счастливой! А произошло с ней то самое «обыкновенное чудо» — в ее жизнь вошла Любовь.

Марианна готова поделиться рецептом Счастья с вами! Если вы страдаете от одиночества или неразделенной любви, если отношения рушатся прямо на глазах, если не везет в карьере, вы болеете и видите мир только в сером цвете, идите за Марианной Уильямсон! Она покажет вам, какой удивительной силой обладает истинная любовь, как сделать любовь «ежедневной практикой», как начать любить так, чтобы жизнь заиграла новыми красками, чтобы каждый день был «самым счастливым и необыкновенным днем жизни»!

28.576.6
УЗС

Марианна Уильямсон



Любовь!

Верните ее в свою жизнь



Бестселлер New York Times

Более 800 читательских отзывов
на AMAZON

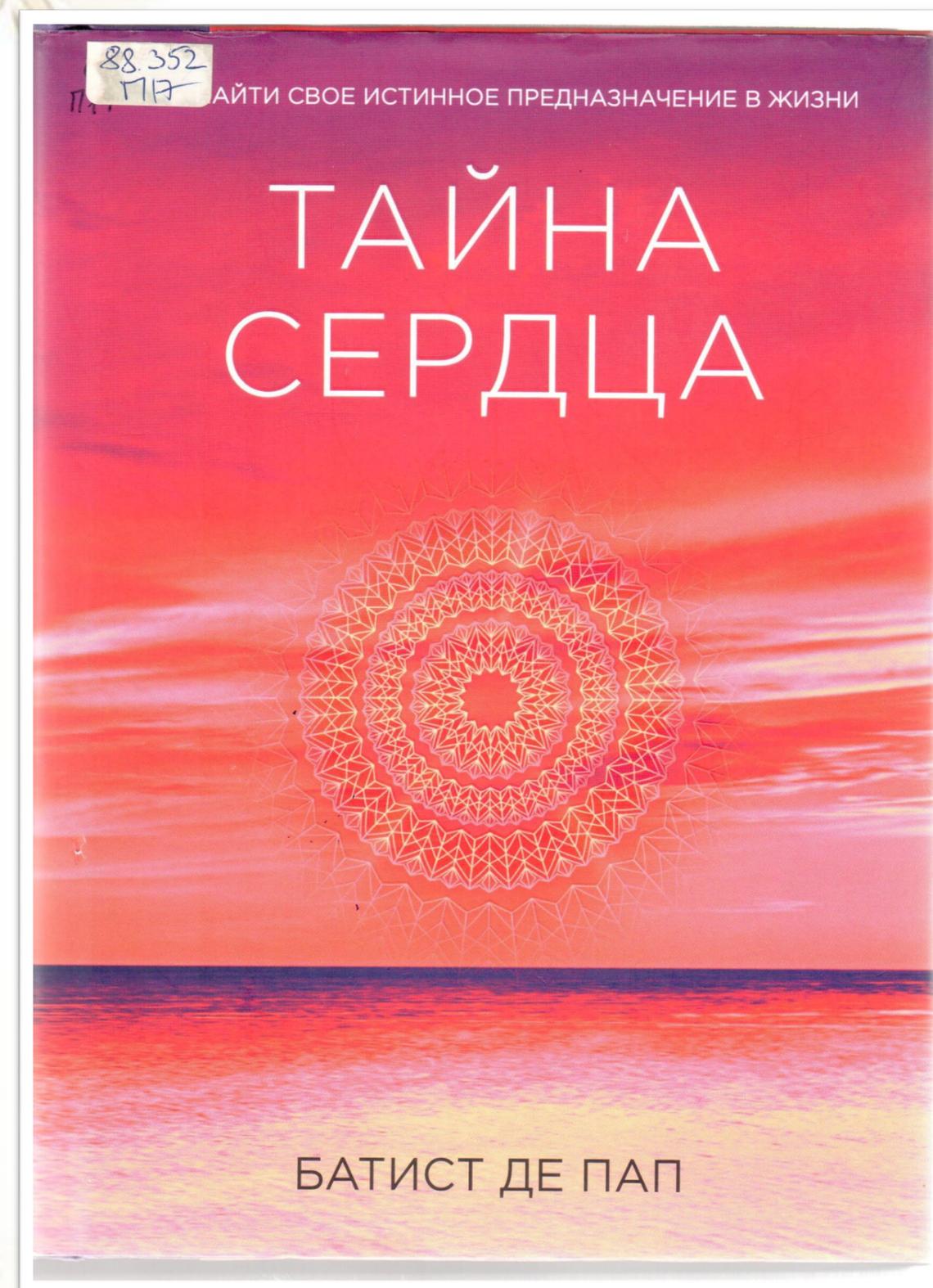
Батист де Пап: «Тайна Сердца»

В этой книге восемнадцать известных духовных наставников и учителей, мыслителей, писателей и ученых помогут вам раскрыть свой жизненный потенциал.

Молодой адвокат Батист де Пап всю жизнь делал то, что от него ожидали, пока однажды не осознал: его призвание совершенно в другом и если он научится слышать свое сердце, то оно подскажет ему, в каком направлении нужно двигаться.

В поисках ответов на свои многочисленные вопросы де Пап отправился в путешествие и взял интервью у восемнадцати выдающихся личностей, включая Пауло Коэльо, Дипака Чопру, Джона Грэя, Экхарта Толле и Гэри Зукава.

Поделившись своими личными историями и откровениями, эти духовные учителя вместе с де Пап создали вдохновляющее руководство, которое поможет найти свое место в этом мире с помощью любящего, сильного и мудрого сердца.



Эми Морин: «13 привычек сильных духом людей»

Практикующий психотерапевт Эми Морин убеждена: для того чтобы быть счастливым нужно искоренить тринадцать паттернов мышления. Несколько лет назад она составила список «13 вещей, которые не делают сильные люди», легший в основу этой книги. Сотни ее клиентов и читателей добились невероятных результатов благодаря простым рекомендациям. Кто-то прекратил бесконечные ссоры в семье, кто-то вылез из долгов, кто-то нашел свое предназначение.

Если вы хотите вернуть себе свою силу — и свою жизнь, научиться справляться с трудностями и добиваться целей, измените всего лишь 13 привычек. Перестаньте жалеть себя, растрачивать впустую свои силы, бояться перемен или рискованных решений, все контролировать, угождать всем подряд, жить прошлым, делать одни и те же ошибки, завидовать чужому успеху, опускать руки после первой же неудачи или ждать мгновенного результата, бояться одиночества или считать, что вам все должны.

Эта вдохновляющая трансформационная книга познакомит вас с лучшей версией себя — сильным, здоровым, уверенным в себе человеком. Позвольте позитивным изменениям войти в вашу жизнь!



Джулия Кэмерон, Эмма Лайвли: «Лучшее время начать»

Джулия Кэмерон вдохновила миллионы людей своим бестселлером о творчестве «Путь художника». В «Никогда не поздно начать заново» она обращается к той части аудитории, которая, как ни парадоксально, имеет неограниченное количество времени для творчества, но по разным причинам отказывается от попыток попробовать себя в этом направлении. Кэмерон демонстрирует читателям, что пенсионный возраст вполне может стать самым богатым, насыщенным и творческим периодом их жизни.

После выхода на пенсию новообретенная свобода может как радовать, так и пугать. Привычный образ жизни заканчивается, а новый только предстоит создать. В этой книге Кэмерон рассказывает о том, как развитие творческой стороны своей личности поможет ступить на новые, неизведанные земли. Она рассказывает воодушевляющие истории пенсионеров, которым увлечение творчеством не только помогает заполнить дни, но и дарит чувство удовлетворения жизнью.

Здесь вы найдете описание двенадцатинедельного курса, нацеленного на определение – и создание – образа жизни, о котором вы всегда мечтали, с помощью переосмысления себя. Для этого в книге предлагаются простые подсказки, которые будут направлять и вдохновлять вас на то, чтобы использовать это время жизни с максимальной пользой:

Написание мемуаров предоставляет возможность пересмотреть и переоценить опыт прошлого. Вы найдете рекомендации, которые помогут справиться с устрашающей задачей написать целую книгу воспоминаний, разбив их на несколько частей.

Утренние страницы – ваш личный ежедневный поток сознания – на которых вы записываете свои желания, страхи, восторги, обиды и радости. Они помогут обрести сосредоточенность и ясность мышления для грядущего дня. Творческие свидания поощряют проявления веселья и спонтанности. Прогулки в одиночестве снимают тревогу и проясняют разум. Этот интересный, постепенный, пошаговый процесс поможет вам распознать ваши мечты и желания и поможет понять, что никогда не поздно начать все заново.



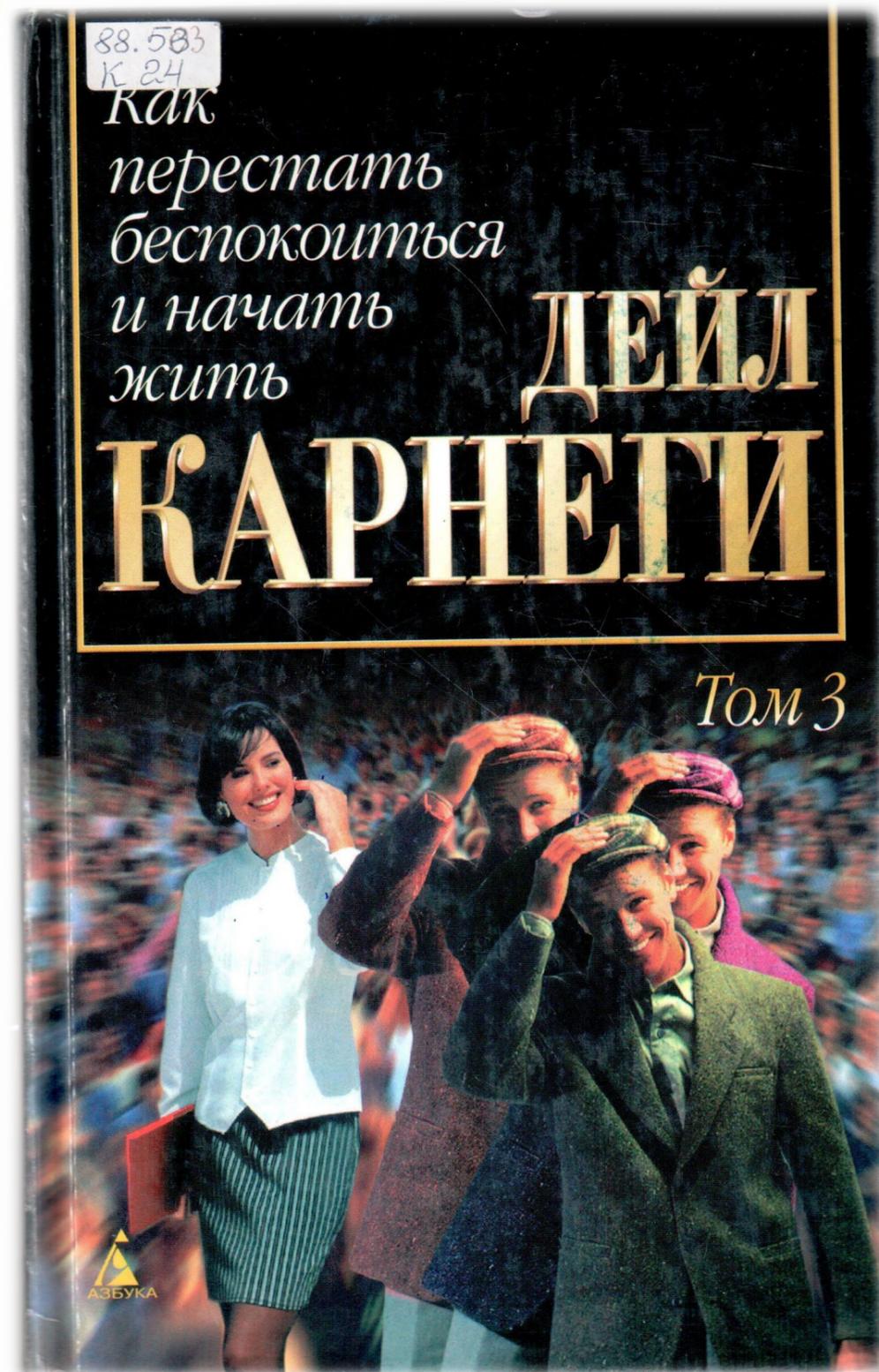
Дейл Карнеги: «Как перестать беспокоиться и начать ЖИТЬ»

Обновленное издание вневременного бестселлера Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и изменила личную и профессиональную жизнь миллионов людей! Это одна из самых влиятельных книг в мире, она входит во все списки бестселлеров и переведена почти на все языки. Надежные, проверенные опытом и временем советы Карнеги остаются актуальными для современного читателя, поскольку автор обращается к вечным вопросам.

Книга «Как перестать беспокоиться и начать жить» научит вас, как:

- вытеснить беспокойство из души и жизни;
- легко решать проблемы;
- находить выход из любой ситуации;
- создавать нужное умонастроение;
- спокойно реагировать на критику;
- избавиться от меланхолии;
- преодолеть усталость и быть в тонусе;
- перестать переживать и наслаждаться жизнью.

Этот бестселлер в новом, современном, полном переводе передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор.



Дейл Карнеги: «Как влиять на людей и выработать уверенность в себе, выступая публично»

Современный мир требует умения общаться, говорить уверенно, увлекать своими идеями. В любой сфере, в любом деле — от обсуждения вашего повышения с начальством до тоста на юбилее любимой бабушки — ваш успех будет зависеть от навыка публичных выступлений. И нет в этой сфере лучшего учителя, чем Дейл Карнеги.

Эта книга переведена на русский язык и издается впервые! Здесь вы найдете приемы, которые когда-то помогли самому автору стать величайшим оратором Америки, а также научитесь говорить красиво и убедительно, улучшите память, узнаете, как не бояться публичных выступлений, расширить словарный запас и находить темы для разговора с любым человеком.

Где уверенность, там успех — научившись говорить убедительно, вы добьетесь всего!



Лада Лапина: «Счастье сильнее страха»

В основе книги известного блогера и гештальт-терапевта Лады Лапиной — личный опыт многолетней борьбы с тяжелой болезнью сына, гемофилией. Повествование построено таким образом, что эпизоды прежней жизни автора сопровождаются ее сегодняшним взглядом психолога. Эти профессиональные комментарии объясняют, почему героиня не справляется с ситуацией и где искать пути выхода. Книга поможет читателям, оказавшимся в похожих обстоятельствах, справиться с разрушающим чувством вины и постоянной тревогой, избавиться от гиперответственности, а главное — вернуть себе возможность радоваться жизни.

88.621
Л 24

Лада Лапина

Счастье СИЛЬНЕЕ страха



*Книга
поддержки
родителей
особых
детей*

« Это пронзительная личная история о преодолении тяжелой болезни сына. Особенно ценно, что автор не только откровенно описала опыт пройденной боли, но и смогла посмотреть из дня сегодняшнего на свои тревоги, переживания, ошибки как профессиональный психолог и мама, принявшая с благодарностью этот вызов жизни » .

Владимир Лучанинов, главный редактор издательства «Никея»

Михаил Литвак: «Семь шагов к успеху»

Сколько дорог нужно пройти, сколько всего сделать, чтобы стать успешным человеком? Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра, полагает, что лишь семь шагов. А он, как никто, знает, о чем говорит. Его книги изданы тиражом более 15000000 экземпляров. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив звание кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. Устали корячиться на работе за кусок хлеба? Хотите разбогатеть? Надоело набивать щеки камнями в тщетных попытках овладеть ораторским искусством, чтобы впечатлить босса? Хотите найти лестницу, ведущую напрямик к Олимпу олигархии? Читайте — и учитесь! В этой книге вы найдете бесценные и парадоксальные советы о том, как найти свою лестницу к посту президента..



Алекс Новак: «Другая книга, которой нет»

В книге читатель получает «ящик с инструментами» по саморазвитию — 20 наиболее эффективных и многократно апробированных на практике методов личного роста. Все написано в формате пошагового чек-листа — читай и внедряй. Новая работа Новака — настоящий Клондайк для неординарных личностей, стремящихся реализовать свой потенциал. Красной линией сквозь произведение проходит идея наследия — сотворения человеком своего следа в истории.

Автор поставил своей целью сделать так, чтобы каждый читатель успел в своей жизни создать нечто Великое, благодаря чему его (читателя) будут помнить с благодарностью еще многие века.

