

«Ступени к себе» Рекомендательный список литературы



У каждого человека есть предназначение. Не следовать ему – самое большее преступление против себя. Многие постоянно думают о том, что их не удовлетворяет доход, работа, не хватает времени на себя и семью, здоровье ухудшается, как и отношения с близкими. Данный рекомендательный список предназначен для тех, кто решительно настроен на работу по улучшению себя и своего окружающего мира.

Новак, Алекс Книга, которой нет: как бросить беличье колесо и стряхнуть пыль со своей мечты / Алекс Новак. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 128 с.

У этой книги цель – сделать так, чтобы в мире стало меньше серых жизней. Чтобы незаурядные люди вспоминали, что они талантливы, и начинали творить. Чтобы те, кто отчаялся, получили поддержку и увидели свет в конце тоннеля.

Новак, Алекс Другая книга, которой нет: 20 наиболее эффективных инструментов саморазвития / Алекс Новак. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 175 с.: ил.

Долгожданное продолжение. Во второй части трилогии Алекса Новака читатель получит «ящик с инструментами» по саморазвитию – 20 наиболее эффективных и многократно апробированных на практике методов личностного роста. Книга написана в формате пошагового чек-листа – читайте и внедряйте.

Новак, Алекс Третья книга, которой нет: 16 вопросов к себе, необходимых для выдающихся результатов / Алекс Новак. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 174с.: ил.

«Третья книга, которой нет» – завершающая часть трилогии. Финальное подведение черты, решающая расстановка смыслов и итоговая работа цикла. Алекс Новак на страницах книги задаст 16 предельно конструктивных вопросов. Ответить на них будет непросто. Но тот, кто найдет в себе силы дать искренний, полный и взвешенный ответ, получит высокую награду – индивидуальный план действий на ближайшие 12 месяцев.



Рубин, Гретхен Крафт Хорошие привычки, плохие привычки: как простые ежедневные решения определяют нашу судьбу / Гретхен Рубин; перевод с английского Э. Мельник. – Москва: ОДРИ: Эксмо, 2020. – 409 с.: ил.

Если вы неоднократно пытались питаться правильно, перестать так часто проверять телефон, спать по 8 часов ежедневно, бросить курить, поддерживать порядок на рабочем столе, похудеть и удержать результат, но надолго вас не хватило, – значит, вы созрели для этой книги.

Автор блокбастеров «Проект Счастье» и «Счастлива дома» Гретхен Рубин расскажет, как внести в свою жизнь больше маленьких радостей и удовольствий.

В своей книге Гретхен поставила себе и блестяще реализовала две задачи: 1) объяснить, почему нам трудно усваивать хорошие привычки (и избавляться от плохих); 2) научить нас эффективным стратегиям формирования новых привычек с учетом индивидуальных особенностей каждого. Добавьте к этому тесты на определение типа личности, научные исследования, изложенные простым языком, и наглядные примеры из жизни, и вы получите незаменимое руководство для тех, кто стремится к переменам.



Рубин, Гретхен Крафт Порядок снаружи, спокойствие внутри: легкий путь к гармонии / Гретхен Рубин. – Москва: ОДРИ: Эксмо, 2019. – 249 с.: ил.

Гретхен Рубин не понаслышке знает, что создание порядка может сделать нашу жизнь счастливее, продуктивнее и приятнее. Но для большинства универсальное решение и жесткие рекомендации не работают. Все потому, что мы все разные и у всех свои представления о том, что такое порядок и уют.

В новой книге Гретхен Рубин собрала более 100 советов и хитростей по наведению порядка дома и в жизни. Среди них каждый сможет найти то, что сработает именно в его случае, вдохновится на уборку и освободит место для счастья.



Гилберт, Элизабет Большое волшебство: творчество без страха / Элизабет Гилберт; перевод с английского Е. Я. Мигуновой. – Москва: РИПОЛ классик, 2017. – 318 с.

Долгожданная новинка Элизабет Гилберт! Книга для тех, кто хочет сделать свою жизнь насыщенной, грандиозной, счастливой, разнообразной и интересной.

Элизабет Гилберт – популярная американская писательница, автор всемирно известной книги «Есть, молиться, любить», продержавшейся 199 недель в списке бестселлеров The New York Times.

«Большое волшебство» – исследование на тему творчества: какова его природа, какую роль оно играет в нашей повседневной жизни, откуда берутся идеи, как преодолеть страх и начать творить.

По мнению автора, внутри каждого из нас таятся необычные сокровища, которыми нас наградила природа. И наша задача – вытащить их на свет. А что для этого нужно сделать, объяснит эта практичная книга, полная ярких примеров и удивительных открытий. Вдохновляйтесь и не бойтесь творить!

Хилл, Наполеон **Механизмы работы мозга, которые делают нас богатыми: понять, освоить, применить!** / Наполеон Хилл; перевод на русский язык Шапочкиной И. – Москва: АСТ: Прайм, 2019. – 214 с.

Наполеон Хилл – автор мегабестселлера «Думай и богатей!», обязательного к прочтению для всех, кто хочет добиться успеха.

У вас в руках – еще одна выдающаяся книга знаменитого автора, ранее не издававшаяся на русском языке. Эта работа посвящена внутренней силе, которая позволяет творить настоящие чудеса. Именно эта сила помогает моделировать свою жизнь в соответствии с поставленными задачами и привлекать богатство, излечиваться от болезней. Эта сила вела к успеху многих великих личностей – Эндрю Карнеги, Франклина Рузвельта, Генри Форда и Рокфеллера. Читайте, и вы также сможете раскрыть в себе источник этой удивительной внутренней силы, научитесь управлять мыслями и подсознанием, а значит – творить чудеса!



Темплар, Ричард **Правила достижения цели: как получить то, что хочешь** / Р. Темплар; пер. с англ. А. Маркелова; ред. М. Миловидова. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2012. – 219 с.

Очередная книга Ричарда Темплара представляет собой сборник советов по достижению личных целей. Почему книга достойна прочтения? Она научит вас, как стать человеком, который получает желаемое. Если вы чего-то хотите, стремитесь к этому.

Автор на основе своего жизненного опыта приводит небольшие истории (как он их сам называет – Правила), помогающие осуществить намеченные цели.

Первая часть книги содержит Правила, помогающие настроиться, сформулировать и спланировать личные цели, такие как: «Перестаньте придумывать отговорки», «Устанавливайте для себя сроки», «Разделите путь к цели на этапы» и другие. Остальные части книги включают в себя Правила по общению с людьми, в том числе, от которых зависит достижение Ваших целей, такие как «Просите дать вам совет, а не работу» или «Просите больше, чем хотите получить».

В совокупности Правила дают определенную последовательную установку, направленную на достижение целей. Практическая западная психология, направленная на карьерный рост и разумный прагматизм.



Рей, Александр Предназначение: найти дело жизни и реализовать свои мечты: внутри тест «поиск себя» / Александр Рей. – Москва: Бомбора™ : Эксмо, 2019. – 219 с.: ил.

Данная книга расскажет вам, как воплотить ваши мечты, цели в реальность, причем вы будете видеть не абстрактное облако, а конкретный план действий, который сами научитесь составлять, в книге есть очень простая и хорошая техника.

Книга определенно будет полезна всем, кто ищет себя в жизни или не уверен, что нашел свое дело. Потратьте время на выполнение заданий. Тогда отдача от прочтения книги будет на порядок выше.



Джей, Мэг Важные годы: почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей; перевод с английского Натальи Яцюк. – 5-е издание. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 304 с.

Промежуток между 20 и 30 годами – самый важный период в жизни каждого человека. Именно в этом уверяет своих читателей автор книги, психолог Мэг Джей, убежденная в том, что это время – самое удачное для инвестиций в будущее.

Многие считают, что до тридцати нужно успеть пожить, насладиться молодостью, а достижения, необходимые для нормального качества жизни, так сказать, подождут. Увы, это не так. Не стоит прожигать жизнь попросту – время нерезиновое! Об этом так и кричат странички книги «Важные годы».

Интеллектуальное и физическое развитие, любовь и работа – четыре кита, на которых необходимо строить жизнь в самое важное для человека десятилетие. И Мэг Джей на примерах объяснит, почему она сделала такие выводы, и расскажет, что требуется успеть предпринять в эти годы.

Автор выделяет основные направления жизни молодежи: любовь, отсутствие работы, самоопределения и т.д., показывает, почему их необходимо решать именно в промежуток от 20 до 30 лет. Реально, если в это время парень или девушка не начали заботиться о своем будущем и правильно выстраивать свою жизнь, то уже в 30 они окажутся ни с чем у разбитого корыта.

Книга полезна не только для молодежи от 16 до 30 лет, но и для родителей.

Карнеги, Дейл Общайся так, чтобы тебя слышали, слушали и слушались! / Дейл Карнеги, Наполеон Хилл: перевод с английского А. Янченко, В. Полищук. – Москва: АСТ, 2020. – 316 с.

Книга создана двумя легендарными американскими писателями, работы которых знакомы многим президентам, бизнесменам и звездам шоу-бизнеса. В ней даются ответы на главные вопросы о том, как научиться выступать на публике, завоевывая и удерживая внимание аудитории на протяжении всей речи.

Авторы последовательно рассматривают главные составляющие успешных выступлений. Вы узнаете, как чувствовать себя уверенно перед любой аудиторией. Получите ответы на важные вопросы. Например, почему однообразная речь – это страшный грех? Как следить за тональностью, высотой, силой и темпом голоса? Какое значение имеют паузы и интонация? Как сохранить концентрацию во время выступления и вкладывать в слова необходимые эмоции?

В этой книге вас ждут яркие примеры, поучительные истории, а также вопросы и задания, которые позволят вам при любых обстоятельствах держаться уверенно, говорить убедительно и вызывать восхищение.

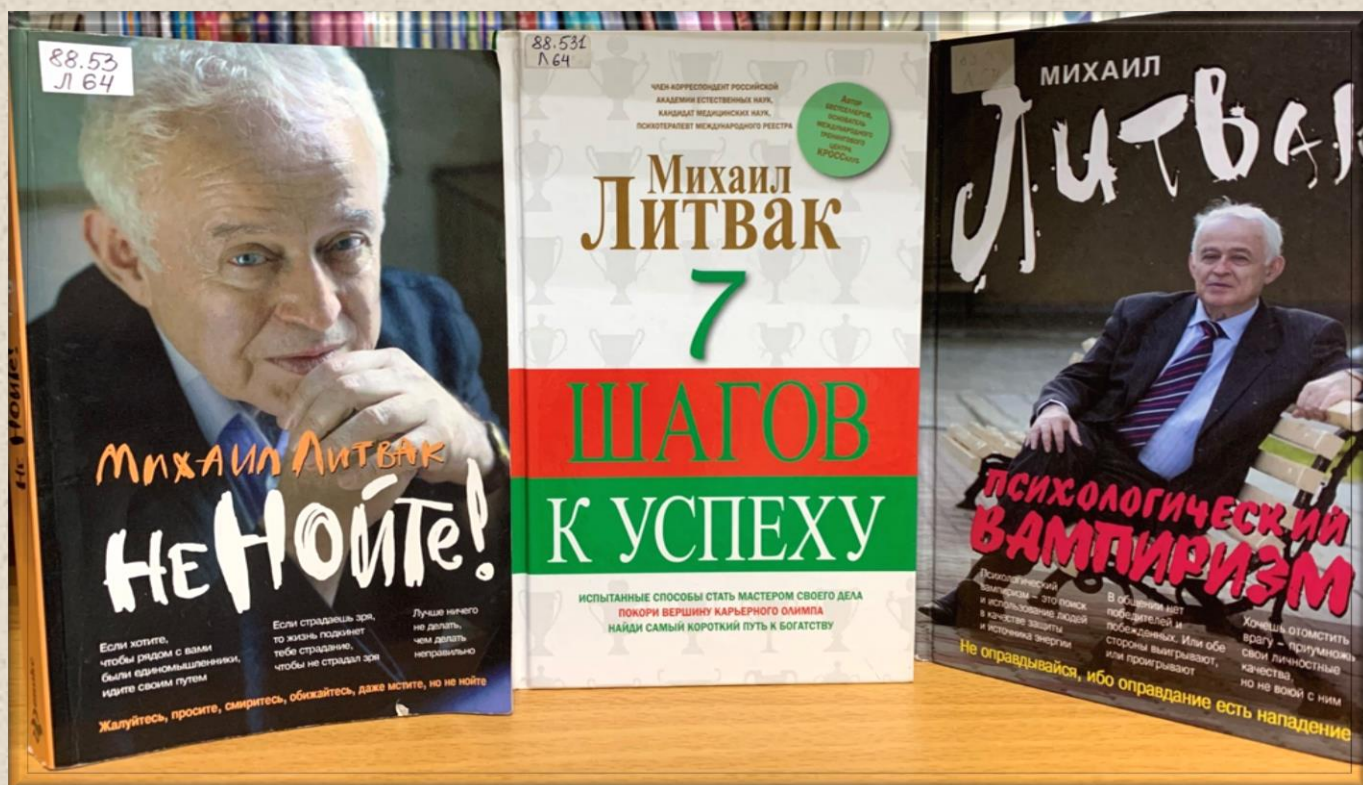


**«В общении нет победителей и побежденных.
Или обе стороны выигрывают, или проигрывают»**

Михаил Ефимович Литвак – член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт европейского реестра – автор книг, посвященных вопросам психотерапии, психологии общения, управления.

Литвак, М. Е. Не нойте!: практикум по психологическому айкидо / М. Е. Литвак. – Издание 6-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 442 с. – (Психологические этюды).

«Жалуйтесь, просите, смиритесь, обижайтесь, даже мстите, но не нойте». Данная книга является пособием по практическому применению психологического айкидо в различных сферах деятельности человека и состоит из конкретных примеров использования принципов психологически грамотного общения в семье и на производстве, во время учебы и отдыха. Рассчитана на широкий круг читателей, кто хочет управлять ситуацией и не желает, чтобы ситуация управляла им.



Литвак, М. Е. 7 шагов к успеху: испытанные способы стать мастером своего дела. Покори вершину карьерного олимпа. Найди самый короткий путь к богатству / М. Е. Литвак. – Москва: АСТ, 2017. – 352 с.

В современной психологии можно заметить склонность к пропаганде здорового эгоизма в качестве универсального средства от всех проблем. Михаил Литвак демонстрирует этот принцип. В книге много дельных советов по распределению приоритетов в жизни, даны бесценные и парадоксальные советы о том, как найти свою лестницу к успеху. Книга полезна для психологического роста.

Литвак, М. Е. Психологический вампиризм: учебное пособие по конфликтологии / М. Е. Литвак. – Издание 28-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 411 с.: ил.

«Психологический вампиризм – это поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии». Книга Михаила Л. поможет Вам выстроить межличностные отношения в семье и на производстве, не дать себя в обиду, без потерь, или, минимизировав их, выходить из конфликтов, вернуть дружбу и любовь, устроиться на престижную работу, заключить выгодный контракт и т.д.



Леви, В. Л. Искусство быть другим / В. Л. Леви. – Москва: Знание, 1990. – 207 с.

«Искусство быть другим» – формула человеческого общения. Чувствовать другого человека, воспринимать его таким, каков он есть, постигать его внутренний мир и предвидеть поведение. Завоевать доверие и любовь. Обрести уверенность, стать победителем в жизни. Об этом и многом другом рассказывает книга известного психотерапевта и писателя Владимира Леви, спасающая, поддерживающая и оздоровившая многих.

Книга поможет настроиться на самостоятельную жизнь, научит прокладывать мосты и мостики в отношениях с окружающим миром.

Читайте, выполняйте задания, действуйте и жизнь изменится!

Эти и другие не менее интересные книги Вы можете взять не только в Детско-юношеской библиотеке по адресу: проспект Победы, 30, но и в других библиотеках города.

*Составитель Т.А. Захарова
Детско-юношеская библиотека
г. Мегион*

