

«В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И МИРОМ»

Каждый человек мечтает жить в гармонии с собой, всегда действуя в соответствии с собственными убеждениями и добиваясь успеха во всех сферах жизни. Но в современных реалиях быть гармоничной личностью не так-то просто - окружающие обстоятельства у всех не идеальны: стресс на работе или учебе, проблемы с друзьями или любимыми, «токсичные» люди в окружении, непонимание в семье – всё это постоянно выбивает нас из колеи. Факторы, нарушающие наше душевное равновесие, можно перечислять бесконечно, и оградиться от них полностью невозможно. Следовательно, нужно работать в первую очередь над собой и собственным восприятием.

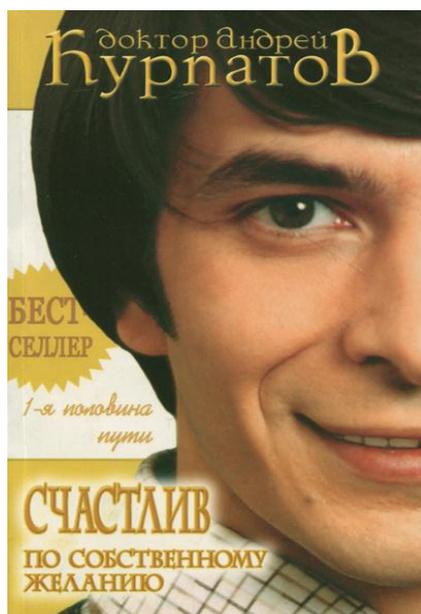
К сожалению, некоторые люди находят выход в затуманивании своих мозгов алкоголем или наркотиками, не задумываясь о том, что этим получают еще больше неразрешимых проблем и не надуманных, а реальных – болезни и зависимость.

Предлагаем вашему вниманию несколько книг из фонда городской библиотеки, **которые помогут вам пересмотреть свое отношение к жизни**, и возможно научат легче справляться со стрессовыми ситуациями и почувствовать себя счастливыми.

"Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым." Лев Толстой

"Обычно счастье приходит к счастливому, а несчастье — к несчастному." Франсуа де Ларошфуко

Курпатов А. «Счастлив по собственному желанию. Первая половина пути»



Андрей Курпатов - уникальный и авторитетный специалист, врач-психотерапевт, член Балтийской педагогической академии. Его книги необыкновенно увлекательны, написаны понятным языком, полны иронии и действительно помогают жить.

Это действительно уникальная книга, написанная практикующим специалистом. Она состоит из двенадцати глав, каждая из которых - шаг, ведущий человека к самому себе, в святая святых его души. На этом пути читатель избавится от комплексов и страхов, почувствует себя уверенным, укрепит свою веру, надежду и любовь.

Из отзыва на книгу: «Люблю книжки Курпатова. И вроде велосипед не изобретает, но так логично и просто раскладывает по полочкам, что все проблемы кажутся ерундой и мозги "встают на место"».

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/389024/>

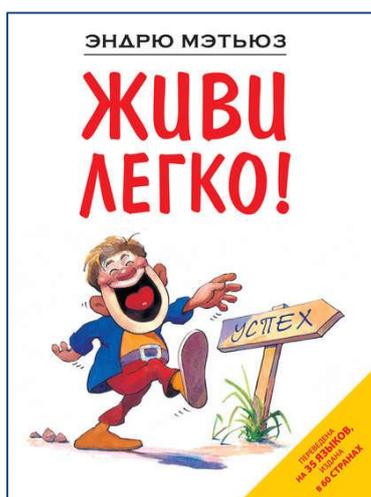
Маккей М., Дэвис М, Фэннинг П. «Как победить стресс и депрессию»

Жизнь - сложная штука, мы все это знаем. Проблемы, заботы, повседневная суета, конфликты и ссоры не добавляют нам радости. Что же делать, как бороться со стрессами, плохим настроением и усталостью? В этой книге ведущие современные специалисты по когнитивной психологии предлагают методику, завоевавшую популярность во всем мире.

Вы заметите, что в большинстве случаев вы расстраиваетесь не из-за возникшей проблемы, а из-за своих иррациональных мыслей на эту тему. Да-да, мы сами устраиваем себе стрессы и доводим себя до нервного истощения, бессонницы и переутомления. Вы узнаете, как менять свои "неправильные" мысли на конструктивные и ориентировать свою жизнь в нужном вам направлении. Хватит мучить себя, живите счастливо!



Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/265218/>



Мэтьюз Э. « Живи легко!»

Оглянитесь вокруг – подавляющее большинство людей несчастно. У кого-то проблемы на работе, у кого-то разваливается брак, а кто-то набрал слишком много кредитов. Но нет, дело вовсе не в том, что жизнь – жестокая штука. Дело лишь в нашем к ней отношении.

Книга австралийского психолога и иллюстратора Эндрю Мэтьюза поможет по-новому взглянуть на мир, стать, наконец, счастливым человеком и понять, что жить действительно легко и приятно. А еще это произведение наполнено забавными авторскими иллюстрациями, которые непременно поднимут настроение.

Из отзыва на книгу: «Читать данную книгу легко и просто, так как автор употребляет простые и доступные слова. Рекомендуется к прочтению тем, кто хочет разобраться и понять свою жизнь!»

Подробнее: <https://avidreaders.ru/book/zhivi-legko.html>

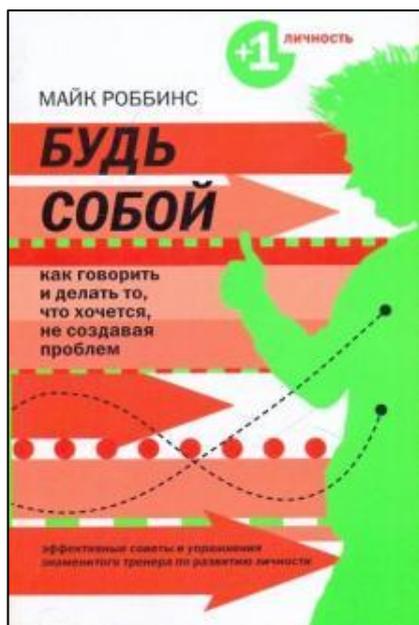
Панкратов В. « Психология счастья»

Это книга, по которой можно учиться жить. Она реально поможет человеку стать более жизнерадостным и счастливым. Вы найдете в ней ответы на многие жизненно важные вопросы: как наслаждаться текущим моментом и полноценнее жить настоящим; как получать доступ к состояниям уверенности и душевного равновесия; как правильно любить себя, формировать позитивную самооценку и здоровое самоуважение; как позитивно выстраивать взаимоотношения с людьми, любить их и быть любимыми.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/77240/>



Роббинс М. «Будь собой: Как говорить и делать то, что хочется, не создавая проблем»



В этой книге знаменитый американский психолог и тренер по личной мотивации Майк Роббинс доказывает, что жить согласно своим чувствам, убеждениям и желаниям совсем не трудно.

Используя множество «вопросов для размышления», примеров из жизни и упражнений, автор проводит своеобразный тренинг, помогающий нам принять и полюбить себя такими, какие мы есть, избавиться от страха «быть недостаточно хорошими», перестать зависеть от чужого мнения, строить отношения с людьми на качественно новом уровне и получать удовольствие от жизни.

Из отзыва на книгу: «В самом начале есть глава, которая называется "Обратная сторона потерь". Она о смерти. Роббинс рассказывает, что за короткий период он потерял двух близких ему людей. Их уход потряс его, но, пережив трагедию, он понял вдруг, что осознал жизнь как огромный дар: "... я чувствовал себя особенно восприимчивым, существующим, живым и подлинным, и я очень высоко это ценил".

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/222535/>

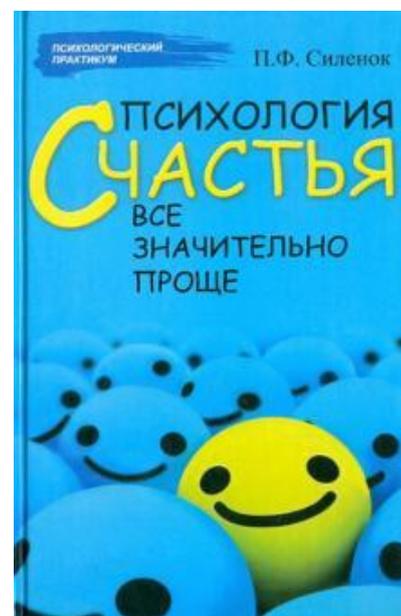
Силенок П. «Психология счастья. Все значительно проще»

Эта книга - о желанном для каждого из нас состоянии - состоянии счастья. Но счастье - это не просто состояние. Счастье - это статус зрелой творческой личности. Путь к счастью у каждого свой, впрочем, как и представления о нем. Петр Силенок не предлагает готовых рецептов, как стать счастливым в каком-то конкретном случае. "Психологию счастья" по достоинству оценит, в первую очередь, читатель думающий, готовый менять свою жизнь к лучшему.

Истории людей, рассказанные автором книги, многим покажутся знакомыми, а вот способы выхода из сложившейся ситуации предлагаются неординарные и вместе с тем совсем несложные.

Из отзыва на книгу: «Если в вашей жизни что-то не так, вы чувствуете себя, что называется, «не в своей тарелке», то эта книга – для вас. Но даже если у вас всё хорошо, прочесть её не помешает – многие вещи в виду рутинности жизни мы упускаем и вы узнаете из книги много полезного».

Подробнее: <https://www.labirint.ru/reviews/goods/312772/>



Также хотим посоветовать три книги из фонда Детско-юношеской библиотеки, которые будут интересны подросткам и старшекласникам, и помогут им выстроить гармоничные отношения с окружающими:

Веркин Э. «Книга советов по выживанию в школе»

В школе учились все. Ну, если не учились, то хотя бы ходили в нее. Посещали. Просиживали. Поэтому эта книга окажется интересной всем. Тем, у кого школа осталась позади, будет приятно пощекотать нервы, вспомнить, так сказать, детство грозное.

Но в основном она рассчитана на тех, кто учится в средних классах. На мальчишек и девчонок самого безбашенного возраста. Да и ученикам выпускных классов прочитать ее не помешает.



Из отзыва на книгу: «Советы» написаны очень толково, живо, ярко и актуально, с многочисленными примерами из жизни, с анекдотами, цитатами из дневников и школьных парт, с изречениями учителей, пояснениями и интересными фактами, с дополнительной информацией и отличным юмором.

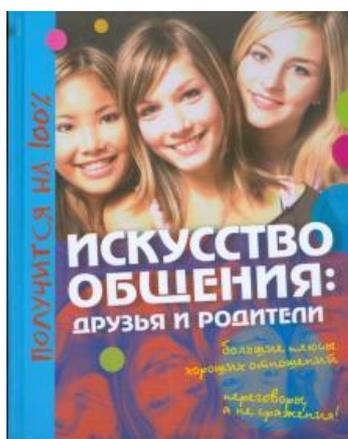
Подробнее: <https://www.labirint.ru/reviews/goods/404858/>

«Искусство общения: друзья и родители»

Хочешь быть душой компании, звездой тусовки, находить со всеми общий язык, быть всегда в центре внимания?

Наша книга поможет тебе в этом. Прочитав ее, ты узнаешь все секреты общения с подругами, родителями и парнями. А заводить новые знакомства для тебя станет проще простого!

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/192888/>



Усачева Е. «Будь собой!: путеводитель по жизни для девочек»

Девчонки! Каждая из вас мечтает быть красивой и стильной, стремится нравиться мальчикам, планирует в будущем стать успешной. Но не каждая знает, КАК этого всего добиться, оставаясь собой. Что делать, когда ни подруги, ни даже родители не могут дать верного совета? А вот тут-то на помощь придет эта супер-книга! В ней есть все: ответы на вопросы о том, как стать привлекательной, модной, популярной, как научиться ладить с учителями и бороться со страхами. А главное - она поможет раскрыть твою индивидуальность!

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/285543/>



Подготовила обзор Тюленева А.О.