



Центральная городская библиотека им. М. В. Ломоносова

ИСКУССТВО ЖИТЬ.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ.

Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.

Эрих Фромм.

«В душе человека существует что-то, о чем он знает, не зная, что он о нем знает». Зигмунд Фрейд.



Васмунд, Шаа.

Волшебный пинок для начала твоей новой жизни. Как перестать тупить и начать что-то делать : [16+] /

- Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. - 221, с.

Если вы о чем-то мечтаете, но втайне опасаетесь, что у вас ничего не получится, то, возможно, эта книга поможет вам:

- Отправиться в джунгли
- Поменять профессию
- Похудеть на один размер
- Написать книгу
- Задать своей компании новое направление
- Создать произведение искусства
- Научиться играть на гитаре
- Получить долгожданное повышение
- ... и наконец, открыть собственный бизнес,

то эта книга написана для тех, в ком живет дух предприимчивости.

Уроки, советы, уговоры, шутки, преувеличения и прочие вещи, которые, может никогда и не происходили на самом деле....

Они помогут вам преодолеть мостик от мечты к реальности.

«Мы знаем действия многих причин, но мы не знаем причин многих действий». Колтон Чарльз Каллеб.



Что для человека важно в жизни?

Говорят, что нужно просто быть счастливым. Но на деле оказывается, что быть счастливым очень даже не просто.

И виной тому чаще всего не какие-то внешние факторы, а сам человек, его мышление и установки.

«Белая книга», написанная Виктором Васильевым, помогает разобраться со многими вопросами и заставляет по-новому посмотреть на мир. Прежде всего на свой внутренний мир.

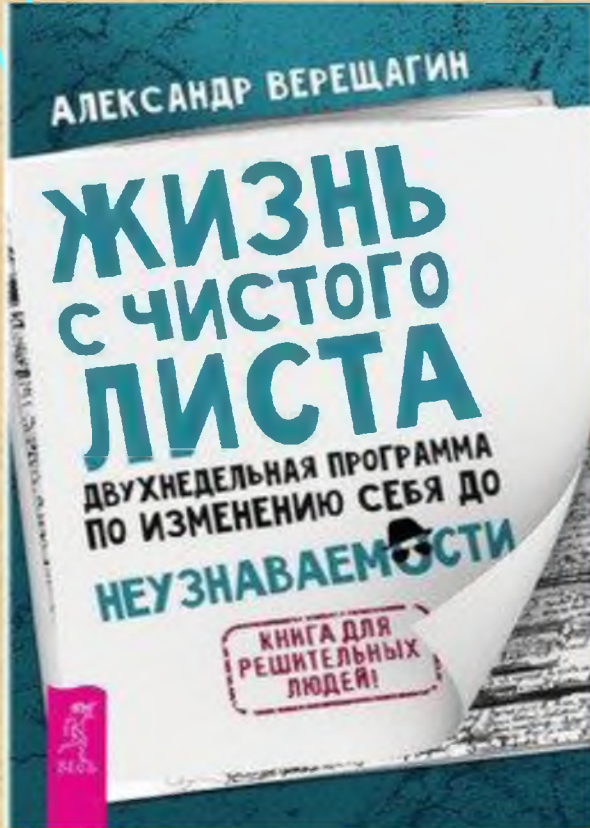
Она написана простым языком, иногда автор с юмором делится какими-то примерами, но эта простота восприятия приводит к глубокой работе над собой.

Человек может из года в год жить по одному и тому же сценарию, и каждый день будет похож на предыдущий. Иногда он просто не знает, что ему нужно изменить, чтобы жизнь стала другой.

Автор говорит, почему люди занимаются совсем не тем, что для них важно, и почему не могут найти в себе сил двигаться по другому пути.

Васильев, Виктор Владимирович.
Белая книга : [16+] /
Виктор Васильев. - Москва : АСТ,
печ. 2018. - 398, с.

«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот, кто вы есть сейчас». Зигмунд Фрейд.



« Я много раз пытался начать новую жизнь.

Все бросал, уезжал, начинал что-то делать, но потом снова возвращался к привычному образу жизни.

Проблема была в том, что я не знал, что именно мне нужно было делать. Я знал, какой результат хочу получить, но не знал, как.

Я изучил кучу систем по изменению, но все это было не то. И я создал собственную – она и помогла мне стать успешным.

Перед вами – та самая пошаговая система для изменения своей жизни. Выделите две недели для эксперимента над собой. От вас требуется только решимость действовать и, соответственно, сами действия.

Все уже придумано и расписано за вас. Вам остается только читать и выполнять ежедневные задания». А. Верещагин.

Верещагин, Александр.

Жизнь с чистого листа. Двухнедельная программа по изменению себя до неузнаваемости : книга для решительных людей! : [16+] / Александр Верещагин.

- Санкт-Петербург : Весь, 2017. - 223 с.

«Каждый человек отличается от другого и с каждым днём отличается сам от себя». Поуп А.



Голдсмит, Маршалл.

Лучшая версия себя. Правила обретения счастья и смысла на работе и в жизни : перевод с английского : [0+] / Маршалл Голдсмит в соавторстве с Марком Рейтером. - 4-е изд. - Москва : Альпина Паблицер, 2018. - 242 с.

У вас бывают периоды в жизни, когда любое дело получается легко и просто, вы успешно решаете сложные задачи и при этом чувствуете себя «в форме»?

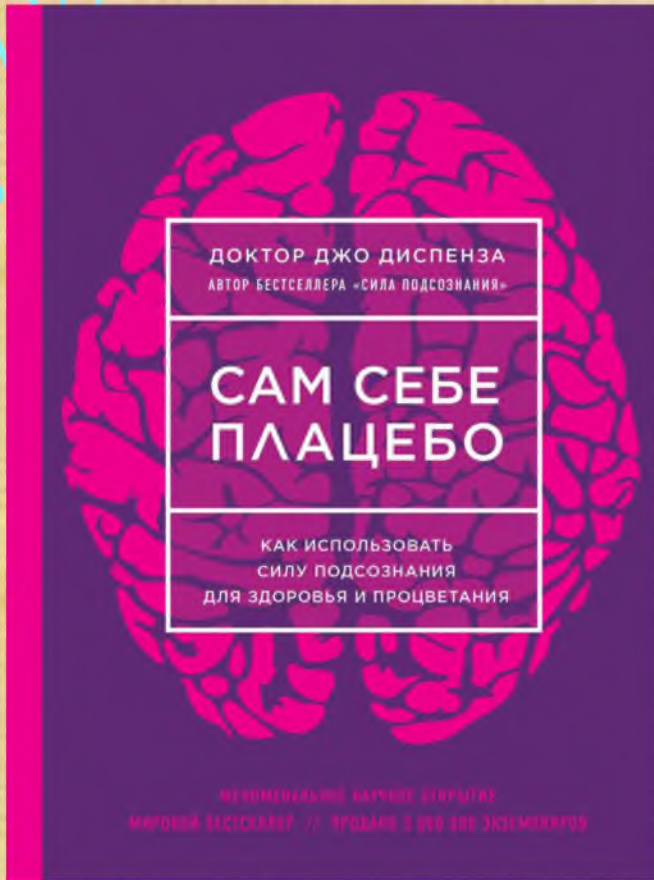
А бывают периоды, когда все валится из рук, и вы начинаете сомневаться в собственных способностях?

То, что отличает лучшую версию себя от себя-неудачника, автор назвал «моджо». Моджо – это положительный настрой, особое расположение духа, которое ведет вас к победе, позволяет получать удовольствие от работы и жизни.

Спортсмены иногда называют это «прухой», некоторые говорят, что «попали в струю».

Известный психолог и автор бестселлеров Маршалл Голдсмит предлагает простой и четкий план действий по тому, как получить моджо, как его сохранить и как вернуть, если вы его потеряли.

«Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нём живет его будущий успех». Альфред Адлер.



Уже давно люди задаются вопросом, почему одни выздоравливают даже от самой тяжёлой болезни, а другие умирают, хотя всё начиналось как самая обычная простуда.

Неоднократно приводились доводы, что большое значение имеет вера человека в своё выздоровление, его желание жить, стремление сделать ещё что-то в жизни.

Люди и врачи обращали внимание, что те, кто не хочет жить, кто уверен, что его дни сочтены, а болезнь неизлечима, умирают гораздо чаще тех, кто верит в жизнь.

Таким фактам не многие готовы поверить, но когда наука находит этому объяснение, то волей-неволей приходится задуматься.

Автор данной книги объясняет, почему такое происходит, как устроен наш мозг, от чего зависит выработка тех или иных веществ.

Диспенза, Джо (профессор нейрохимии и нейробиологии).

Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания : [перевод с английского : 12+]

/ Доктор Джо Диспенза. - Москва : Э, 2017. - 414 с.

«Самый большой друг и самый большой враг человека — его воображение».

Артуро Граф.



Доктор Джо Диспенза считает, что наши мысли влияют на деятельность нашего мозга, а это имеет огромное значение.

В книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели» он приводит доказательства и факты своим утверждениям.

Наш мозг работает постоянно, он контролирует все действия, которые мы совершаем. Не может быть такой ситуации, чтобы человек что-то делал, говорил, а мозг в это время не работал.

Именно поэтому функционированию мозга следует уделить особенное внимание.

Мало кто из людей может признать, что виной его неудач является он сам. Проще винить других людей, страну, образование, начальника, родителей, обстоятельства или судьбу.

Однако, те кто признают, имеют отличную возможность поработать над собой, своим подсознанием, мышлением и ощутимо улучшить свою жизнь.

Диспенза, Джо (профессор нейрхимии и нейробиологии).

Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели : [16+] /
Джо Диспенза ; [пер. с англ. А. Петренко]. - Москва Э, 2018. - 477 с.

«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться; есть кого любить; и есть на что надеяться». Виктор Франкл.



Вы испробовали массу способов начать жить «с понедельника»?

- Разочаровались в методах прославленных гуру?
- Получили множество советов, но они не работают?

Эта книга адресована всем, кто хочет изменить свою жизнь.

В ней даются конкретные рекомендации, которые помогут реализовать ваши планы и программы.

Вы научитесь слушать себя и найдете свой не похожий на другие путь к процветанию и успеху.

Начните яркую, насыщенную, полноценную жизнь, наполненную радостью и смыслом!

Казанцев, Михаил (психолог ; 1964-).

Процветание. Пять элементов счастья : [12+]/

Михаил Казанцев. - Санкт-Петербург [и др.]

: Питер, 2017. - 288 с.

«Понимать жизнь и разбираться в людях — далеко не одно и то же. Великая премудрость — постигать характеры и улавливать настроения». Бальтазар Грасиан.

ДЭВИД ЛИБЕРМАН

ЧУЖАЯ ДУША ПОТЕМКИ?



КАК ПРОЧЕСТЬ МЫСЛИ
ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА

Спиттер

Либерман, Дэвид.

Чужая душа потемки? : как прочесть мысли любого человека / Дэвид Либерман. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 183 с.

Все хотят знать правду.

Однако все и отлично умеют ее скрывать. Как же быть, если правду узнать необходимо? Или просто любопытно – такое тоже бывает.

Доктор психологии Дэвид Либерман предлагает коллекцию простых и проверенных психологических приемов, применимых к любым людям и ситуациям.

Каждый из нас при общении с коллегами, начальниками, знакомыми, друзьями, потенциальными и настоящими деловыми партнерами хочет знать:

- скрывает ли что-то собеседник;
- одобряет он предлагаемое или нет, нравится ли ему это;
- как обстоят дела на самом деле;
- настоящая ли у человека заинтересованность или вы напрасно теряете время;
- на чьей стороне собеседник на самом деле, союзник он вам или противник;
- как узнать, настоящий ли у вас друг;
- как понять, манипулируют вами или проявляют заботу.

«Мы выбираем не случайно друг друга... Мы встречаем только тех, кто уже существует в нашем подсознании». *Зигмунд Фрейд.*



Книги Анатолия Некрасова помогают осознать суть и смысл жизни, создать вокруг себя пространство любви, начать жить с ощущением гармонии и счастья.

Автор обладает потрясающим талантом делиться состоянием счастья с читателем, направлять его на путь радости и умиротворения.

Любовь к миру, близким людям, всепоглощающая материнская любовь – все эти составляющие нашей жизни даруют ей смысл, приносят значение в каждый прожитый день.

- Как найти свое состояние счастья и пройти "точку невозврата" к прежней жизни? –
- Что значит для нас материнская любовь и может ли она приносить вред?
- Как создать свой Поток жизни и принять его положительные изменения?

Воспользовавшись советами Анатолия Некрасова, вы сможете найти свой ответ на каждый жизненный вопрос и построить собственное счастье!

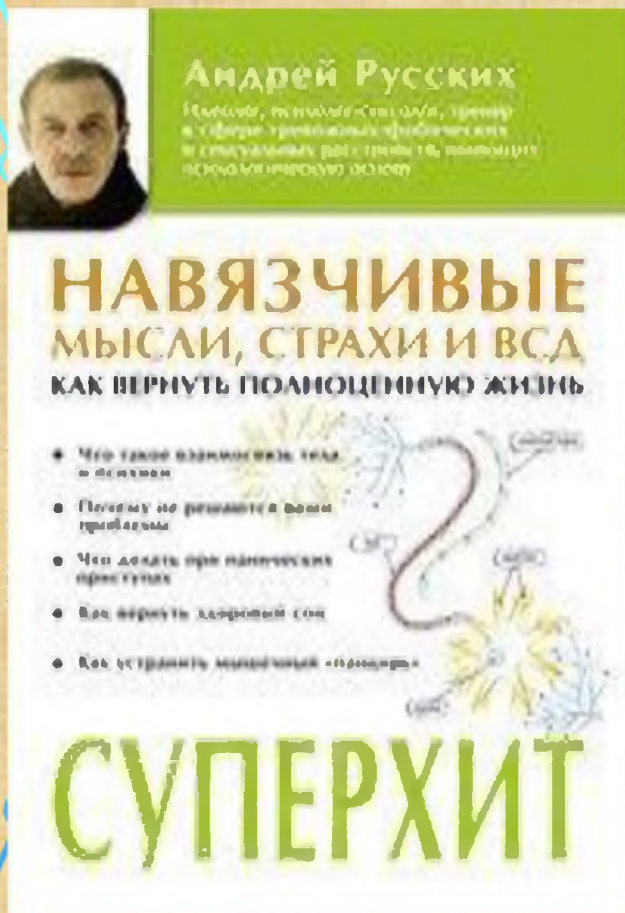
Некрасов, Анатолий Александрович (психолог, философ).

Живая любовь. Практики достижения мечты и цели :

[лучшие психологические практики : 12+] / Анатолий Некрасов. -

Москва : АСТ, печ.2017. - 351 с.

До тех пор, пока человек зависит от мнения других и от событий внешнего мира, он крайне уязвим и непременно несчастлив. Андре Моруа.



«Как известно, самый страшный враг, который невидим, не понимаем и не осознаваем нами. Наша неосведомленность приводит нас к множеству внутренних проблем и, соответственно, к ухудшению психического и физического состояния.

И нам не нужна была бы эта осведомленность, если бы мы изначально больше присматривались и доверяли себе, как ещё говорят – слушали свой голос сердца.

Немало людей без изучения основ психологии прекрасно живут, получают удовольствие от жизни и не страдают различными психическими расстройствами, и только потому, что с самого начала прислушивались и доверяли себе.

И теперь, чтобы наладить жизнь, нам нужно разобраться в некоторых моментах, тогда появится возможность все изменить. Так получилось у меня и многих других».

Русских, Андрей Владимирович.

Навязчивые мысли, страхи и ВСД. Как вернуть полноценную жизнь : [12+] / Андрей Русских. - Москва : АСТ, печ. 2018. - 319 с.

«Пожелайте, чтобы кому-то повезло встретить вас, и вам повезет встретить кого-то».

Эрик Берн.



Эта книга — результат многолетней терапевтической практики, практических исследований, а также взаимодействия с коллегами из числа самых доверенных лиц, вместе с которыми обсуждались оптимальные методы восстановления супружеских отношений после измены.

Авторы написали эту книгу, чтобы помочь вам пережить мучительный период жизни и привести вас к оптимальному решению.

Это решение необязательно окажется благоприятным для вашего партнера — и, уж конечно, вряд ли сработает для какой-нибудь другой пары.

Но каждый из вас может использовать свой шанс благополучно двигаться дальше. Это значит полностью оправиться от измены и стремиться к тому будущему, которое нужно именно вам.

В этой книге вы найдете последовательную программу, которая помогла сотням пациентов благополучно двигаться дальше.

Снайдер, Дуглас.

Вместе или врозь. Как исцелить раны и двигаться дальше : [16+] / Дуглас Снайдер, Дональд Бауком, Кристина Куп Гордон ; [пер. с англ. А. Петренко]. - Москва : Э, 2017. - 376 с.

Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того, чтобы определить наши собственные. Карл Роджерс.



Вас мучает чувство, что жизнь проходит, а самое важное еще не сделано?

И кажется, что у других жизнь интереснее и ярче? Вы чувствуете себя виноватым по пустякам?

А еще хотите разобраться в себе? Научиться понимать других людей? Видеть глубинные мотивы поведения?

Узнайте, как общаться с людьми, переживать тяжелые моменты в жизни.

Не винить себя по пустякам.

И в трудные периоды быть себе и другим опорой.

Начните новую жизнь без чувств тревоги и вины, которые так вам мешают.

Хлебова, Вероника.

PRO-ЖИВИ. Чувства. Отношения. Любовь : [16+] /
Вероника Хлебова. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. -
220 с.

Отношения бывают неудачными, когда человек частично – с другим, а частично еще с кем-то вымышленным. Ирвин Ялом.



Произведение Стива Харви так впечатлило общество, вызвало столько положительных отзывов, что по книге даже сняли комедийный фильм «Думай, как мужчина».

Стив Харви говорит, что, прежде всего, он написал эту книгу для своих дочерей, которых у него четыре.

Он считает, что мужчины в отношениях ведут себя не так, как подобает настоящему мужчине, джентльмену. А виноваты в этом женщины, потому что они сами допускают такое поведение, не зная, как себя вести с партнёром.

Основной ошибкой Харви считает то, что женщины в сложных ситуациях спрашивают совета у других женщин, в то время, как только мужчина может знать, как вести себя с женщиной.

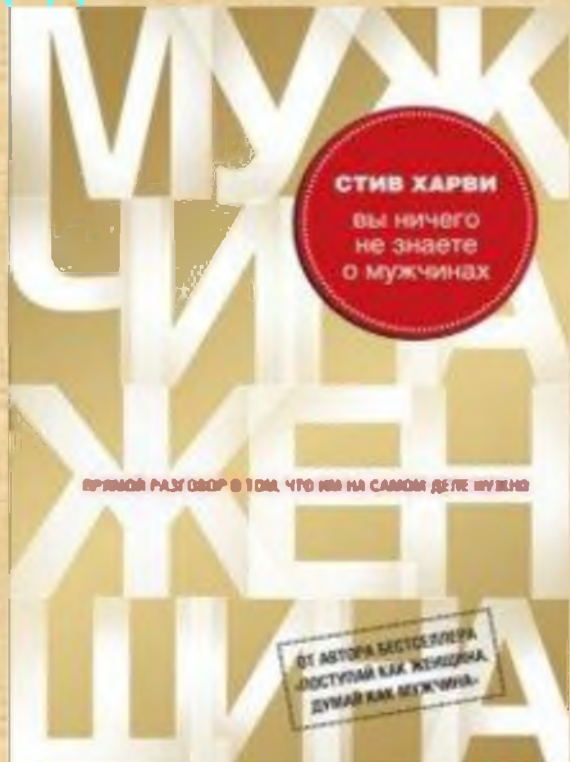
Автор раскрывает тайны мужской психологии, мышления. Ведь найти своего суженого, начать с ним отношения – это не конец, а только начало сложного пути.

Значительно облегчить этот самый путь рука об руку поможет эта книга.

Харви, Стив.

Поступай как женщина, думай как мужчина : большая книга бестселлеров : [16+] / Стив Харви ; пер. с англ.: А. В. Андреева, О. С. Епимахова, Д. И. Александрова. - Москва : ОДРИ : Э, 2018. - 520 с.

Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, Оно придет и тихонько сядет вам на плечо. Виктор Франкл.



Все началось с невероятного успеха книги «Поступай как женщина, думай как мужчина», благодаря которой радиоведущий Стив Харви получил мировую известность и статус «эксперта по отношениям», а тысячи женщин – обручальное кольцо и статус «молодая жена».

Шокированные, обнадёженные и воодушевленные читательницы узнали о мужчинах много такого, о чем им никогда не рассказывали ни мамы, ни подружки, и под руководством Харви встали на путь, который повел их к алтарю.

В своей второй книге, «Вы ничего не знаете о мужчинах», Стив Харви продолжает раскрывать мужские тайны.

«У меня четыре дочери, – говорит он, – и я хочу, чтобы они трезво смотрели на отношения и понимали, к чему они их приведут»...

Харви, Стив (1957-).

Вы ничего не знаете о мужчинах : [прямой разговор о том, что им на самом деле нужно] / Стив Харви ; [пер. с англ. Д. Александрова]. - Москва : Эксмо, сор. 2013. - 374, - (Психология. М & Ж).