



Важней всего – погода в доме...

Как ни грустно это признавать, но лето стремительно близится к финишной прямой. Впереди осень – пора, конечно, очаровательная, но для многих неприятная. Пасмурная погода и увядающая природа способны погрузить в хандру и даже депрессию. Как в этот период сохранить ментальное здоровье? Возможно, помогут книги по психологии из новой подборки от ведущего библиотекаря ЦБ им. Л. Н. Толстого Натальи Чиндяевой.

Елена Резаева. «Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя» (16+)

Вдохновляющая книга о том, как решиться на перемены, набраться смелости сменить нелюбимую работу, перестать откладывать свою жизнь на потом.

Мотивирует и даёт план, помогающий решить проблему «хочу, но не знаю, с чего начать». Вы найдёте здесь много полезных практических техник, помогающих разобраться в себе, преодолеть инерцию и начать действовать.

Джо Диспенза. «Сам себе плацебо. Как использовать силу мозга для здоровья и процветания» (12+)

Можно ли исцелиться одной силой мысли – без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Феноменальные научные исследования, основанные на открытиях в области нейробиологии, психологии, гипноза и квантовой физики, доказали: для мозга нет разницы между воображаемым переживанием и реальностью. Это даёт нам возможность строить свою жизнь так, как мы этого хотим. В каждого из нас встроена возможность исцеления.

Гоар Давтян. «Точка баланса. Как победить выгорание и стать счастливым» (12+)

Приятно читать, что стресс, тревога и выгорание – неизменные

и естественные спутники успеха.

Гоар Давтян, мотивационный спикер и коуч по лидерству, убеждена: естественно – быть в балансе. Если вы научитесь прислушиваться к себе и станете главным героем собственной жизни, то начнёте относиться к задачам как к квесту, и результаты не заставят себя долго ждать. Благодаря этой книге, вы сможете узнать себя лучше, победить выгорание и использовать свои сильные стороны для достижения самых смелых целей.

Ева Холланд. «Страх. Как бросить вызов своим фобиям и победить» (16+)

Мы все чего-то боимся. Ева Холланд поставила перед собой задачу изменить своё отношение к собственным страхам, изучить результаты последних исследований ведущих специалистов в области нейробиологии и найти действенные способы избавления от фобий. Она испытала на себе экспозиционную терапию, ДПДГ – метод лечения посттравматического стрессового расстройства путём десенсибилизации и переработки движением глаз, новейший метод доктора Мерел Киндт... Доступный пересказ научных работ, подробное описание процесса терапии и глубокий анализ её эффективности направят вас на правильный путь, ведь в борьбе со страхом главное оружие – знание.

«Я стала искать различные способы преодолеть страх как рекомендованные медиками, так и на-

родные, и каждое решение, которое я находила, заставляло взглянуть на проблему по-новому – даже если это не всегда приносило облегчение.

Кlaus Бернхардт. «Депрессия и выгорание: как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них» (16+)

Депрессией страдают более 350 млн. человек из разных возрастных групп. Подавленное настроение, тотальная усталость, нарушения сна, невозможность сконцентрироваться на чём-либо и нежелание заниматься даже любимым делом – лишь небольшой перечень того, с чем больной депрессией сталкивается каждый день. Многие, не видя смысла в своей жизни, предпринимают попытки наложить на себя руки. И каждому шестому это удаётся.

Книгу Клауса Бернхардта «Депрессия и выгорание. Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них» стоит прочесть как страдающим депрессией, так и тем, кто хочет помочь больным. На её страницах автор, сам страдающий от тяжёлой формы депрессии и эмоционального выгорания, рассказывает об основных причинах развития этих состояний и делится собственными методами борьбы с нездоровой меланхолией.

Помимо рекомендаций по самопомощи в книге также приведены реальные примеры из жизни пациентов Бернхардта. С их помощью читатели самостоятельно смогут определить триггеры депрессии и выгорания и подобрать наиболее эффективный метод их устранения.

Наталья Керре «Вернуть вкус к жизни. Что делать, когда вроде всё хорошо, но счастья и радости мало» (16+)

Эта книга не о том, как заработать миллион, моментально достичь процветания в бизнесе и очаровать всех людей на пару километров вокруг. Она о том, как понять, чего вы хотите на самом деле, и разрешить себе стремиться к цели, пусть даже другие крутят пальцем у виска. Её автор, психолог-консультант Наталья Керре, поможет вам понять и полюбить самих себя – настоящих, без навязанных обществом масок. Она пишет о том, что останавливаться необязательно в любом возрасте, а делать всегда по-своему – добродетель, ведущая напрямик к счастью. Если вы хотите выбраться из состояния «всё хорошо, но ничего хорошего» и сделать свою жизнь такой, какую раньше не могли даже вообразить, скорее переворачивайте страницу и читайте.

Женя Донова. «Легко быть собой. Как победить внутреннего критика, избавиться от тревог и стать счастливой» (12+)

Как полюбить своё тело и увидеть его красоту? Как отстоять свои личные границы без вреда отношениям с окружающими? Зачем притворяться кем-то другим, если можно быть собой и получать удовольствие от жизни? Это книга о том, как перестать укорять себя, отказаться от абсурдных стереотипов и начать жить счастливо.