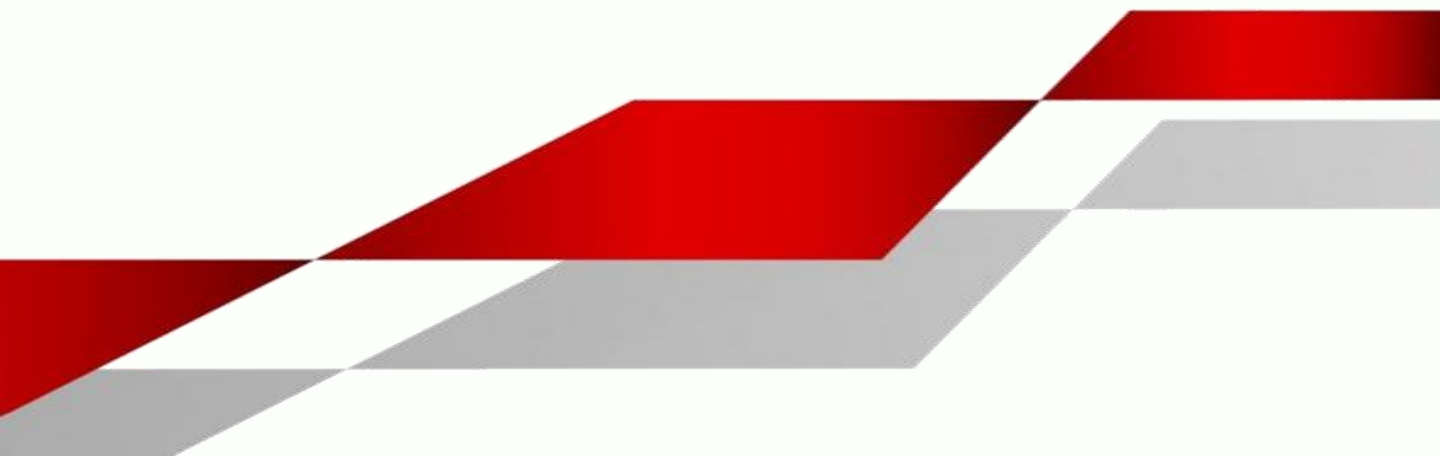


ПОНЯТЬ СЕБЯ И ВСЕХ ВОКРУГ

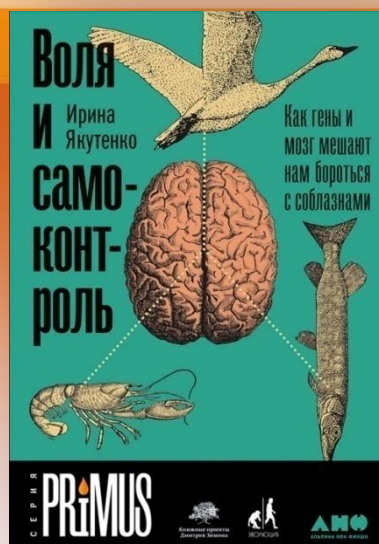
**Уважаемые пользователи,
предлагаем вам подборку
книжных новинок
по практической психологии,
которые помогут вам
исследовать свой внутренний
мир, выстраивать отношения
с собой и с окружающими.**





Если вас годами преследуют одни и те же проблемы – в семье, на работе и в отношениях с окружающими, причины стоит искать в себе, а точнее, в своем детстве . Так утверждают авторы книги «Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье» - ведущие американские психотерапевты Янг Джеффри и Клоско Джанет, создатели схематерапии.

В своей книге они рассказывают, как и почему люди наступают на одни и те же грабли и какие действия помогут разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему; как детские переживания влияют на формирование моделей поведения; как вырваться из цикла саморазрушения; как стать счастливым, оставаясь собой... Также авторы предлагают читателю тесты, руководство к действию и эмоциональную поддержку на пути к счастливой жизни и принятию себя.



Почему одни люди с легкостью отказываются от соблазнов, а другие не в силах им противостоять.

Издание Ирины Якутенко «Воля и самоконтроль: как гены и мозг лишают нас бороться с соблазнами» - о том, как устроен и работает мозг, что из этого задано генами, а что – средой, и почему то, что кажется слабоволием или вредными привычками, зачастую предопределено эволюцией.

Автор предлагает психологические тесты, советы, как укрепить силу воли, также объяснения, как понимать результаты генотипирования, - и все это на основе научных данных, рекомендации, как можно эффективно удерживаться от соблазнов и добиваться долгосрочных целей, несмотря на проблемы с самоконтролем и многое другое.



Правда часто бывает менее привлекательней лжи. Наверное, именно поэтому мы так часто стараемся не замечать ее и видеть только то, что хотим. Особенно в эпоху интернета так легко стать жертвой фейковых новостей, липовых отзывов...

Для тех, кто хочет увидеть и понять мир таким, какой он есть на самом деле книга немецкого нейробиолога Шрайбера К. «Частная ложь: почему мы продолжаем верить в то, что портит нам жизнь» - объясняет как устроен наш мозг и почему мы так охотно всему верим.

Из этой книги вы узнаете: почему ошибки – не катастрофа, а закономерность; как интуиция влияет на поступки; где находятся границы нашего восприятия; почему мы доверяем мнению большинства; как избавиться от иллюзий ...



Временами мы все склонны хандрить, задавать себе вопросы, ответов на которые не существует, и недооценивать собственные способности.

«Это просто невыносимо... Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню» - издание с инструкциями о том, как не попадать в ловушку неприятных мыслей, как прекратить раздражаться по мелочам, как перестать себя недооценивать, стать осознаннее и счастливее.

Автор Бона Леа Шваб немецкий психолог и сценарист предлагает простые упражнения на каждый день, которые помогут укротить неприятные мысли.



«Гений коммуникации: искусство притягивать людей и превращать их в своих союзников» - прочитав эту книгу вы овладеете 11 навыками эффективного общения и узнаете, как : понимать себя и тех, кто рядом; как знакомиться; как «читать» людей; контролировать и поддерживать связи; убеждать и влиять не подавляя; руководить; разрешать конфликты... В описании каждого из них автор делиться собственными историями и историями некоторых наиболее успешных и влиятельных людей.



Как современным родителям любить современных детей? Книга педагога Марины Солотовой «Как стать ребенку другом, оставаясь его родителями» - вдохновляющее пособие, которое обязательно поможет в этом нелегком деле и ответит на многие непростые вопросы: как дружить со своими детьми; что значит равноправие в отношениях с ребенком; что такое разумное доминирование и как этому научиться; за что детей нельзя наказывать; у каких родителей вырастают счастливые дети ...

Стиль издания – легкий, образный и доходчивый.



Для тех, кого беспокоят следующие симптомы: повысилась забывчивость; стало труднее вспоминать имена; написание слов; участились случаи, когда мысль не сформулировать словами. Предлагаем издание «Тренируем свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия».

Автор Кавашима Р. Предлагает мозговые тренировки, которые при ежедневном выполнении позволяют активно развивать психические процессы: память, мышление, внимание. Кроме того книга рекомендована тем, кто хочет : развивать творческие способности; улучшить навыки общения; повысить самоконтроль.

Ознакомиться с этими, а также многими другими изданиями по практической психологии вы сможете, посетив Тихорецкую центральную межпоселенческую библиотеку.

Ждем вас по адресу: ул. Энгельса, 91.

**МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС
И ВМЕСТЕ С ВАМИ!**

Л И Т Е Р А Т У Р А :

1. Джеффри, Я. Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье /Я.Джеффри, К.Джанет.- Москва: Эксмо, 2020, 384 с.- (Практическая психотерапия).
2. Якутенко, И. Воля и самоконтроль: как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами /И.Якутенко.- Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.-460 с.
3. Шрайбер, К. Чистая ложь: почему мы продолжаем верить в то, что портит нам жизнь /К.Шрайбер.- Москва: Эксмо, 2020.- 320 с.: ил.
4. Шваб, Бона Леа Это просто невыносимо... Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню / Бона Леа Шваб.- Москва: Эксмо, 2020.- 128 с.: ил.
5. Керпен, Д. Гений коммуникации: искусство притягивать людей и превращать их в своих союзников: 11 навыков эффективного общения /Д.Керпен.- Москва: Эксмо, 2019.- 352 с.
6. Солотова, М. Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем /М.Солотова.- Москва: Эксмо, 2020.- 288 с.- (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).
7. Кавашима, Р. Тренируем свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия /Р.Кавашима.- Санкт-Петербург: Питер, 2020.- 192 с.: ил.- (Сам себе психолог).

**Главный библиотекарь сектора ОИФ и МБА
Софиева Н.А.**