МБУ «ЦБС» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Фонд Тимченко ЗАБОТА | Сила внимания

Для тех, кому нравиться жить

виртуальная книжная выставка

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычки и понимать, что привычки создаются действиями. Он должен с легкостью ломать привычки, которые рискуют сломать его самого, и с быстротой вырабатывать привычку к действиям, которые могут помочь в достижении желаемого успеха.

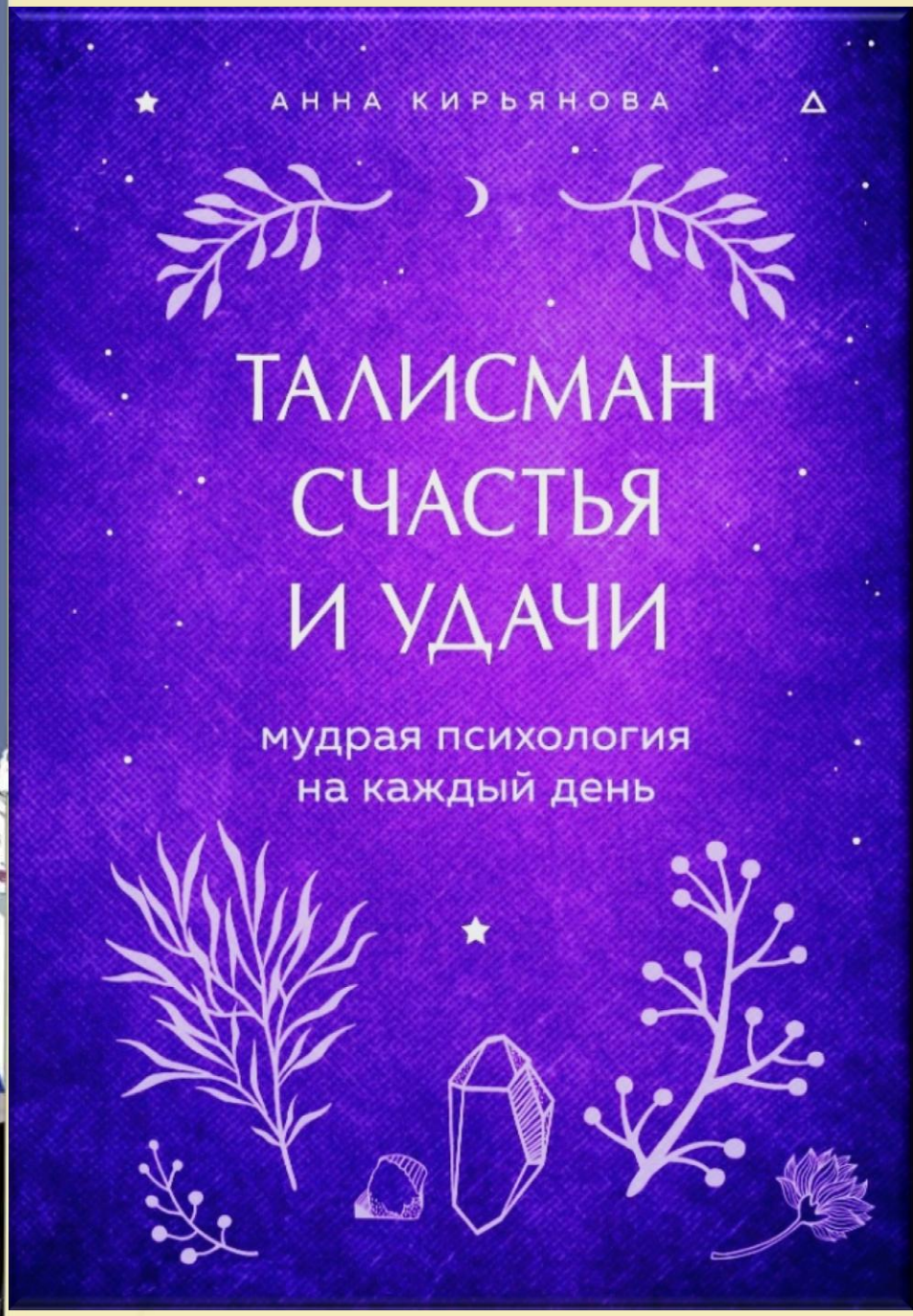
Дж. Пол Гетти

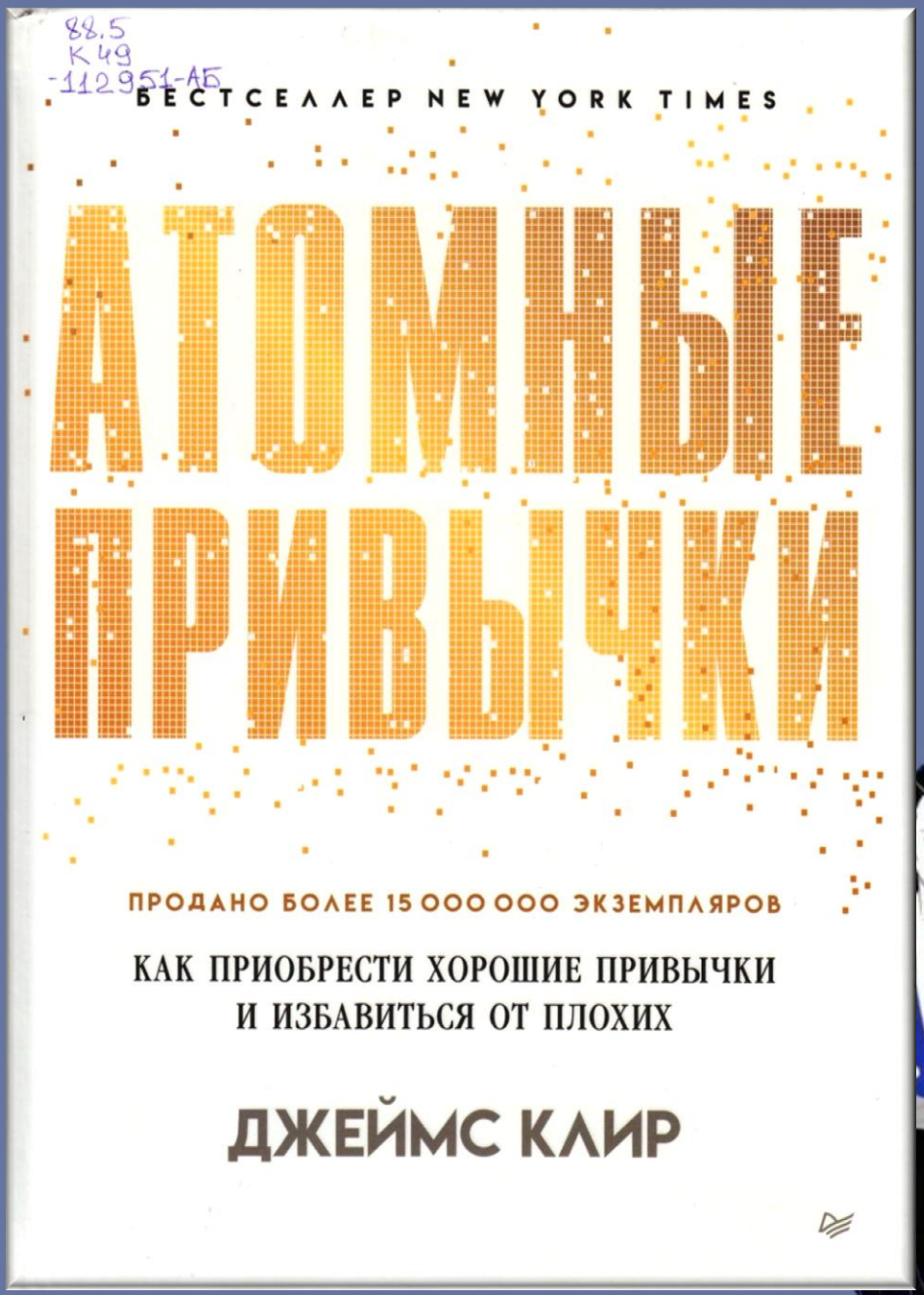
Нестандартная психология : книга о том, как не сломаться под грузом проблем и найти радость жизни : [16+] / Анна Кирьянова. - 3-е изд. - Москва : АСТ, Прайм, сор. 2023. - 279, [2] с.; 18 см. - (Эксклюзив: non-fiction).

Эта мудрая книга, написанная А. В. Кирьяновой — психологом и автором популярного канала на YouTube, включает в себя жизненные истории о поисках счастья как известными историческими личностями, так и обычными людьми. Книга будет полезна тем, кто хочет найти умные ответы на вопросы об отношениях, личной свободе, счастье, спокойствии, о том, как не откладывать жизнь на потом и обрести счастье.

Кирьянова, А.В. Талисман счастья и удачи : мудрая психология на каждый день / Анна Кирьянова. - Москва : Эксмо : Бомбора, 2020. - 361, [1] с. - (Вкус мяты : душевные книги для добрых людей).

С древних времен люди умели читать знаки судьбы, защищаться от дурного влияния, использовать талисманы и проводить необходимые обряды. Но затем многое было забыто или признано антинаучным. Анна Кирьянова - известный психолог и философ - уверена: эти знания по-настоящему мудры, а их пользу подтверждает современная психология. Из этой книги вы узнаете, как распознать токсичных людей в своем окружении и защититься от них, как правильно загадывать желания, как привлечь удачу и достаток, избежать беды и сохранить счастье.



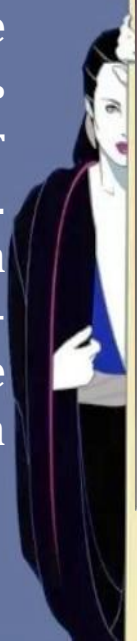


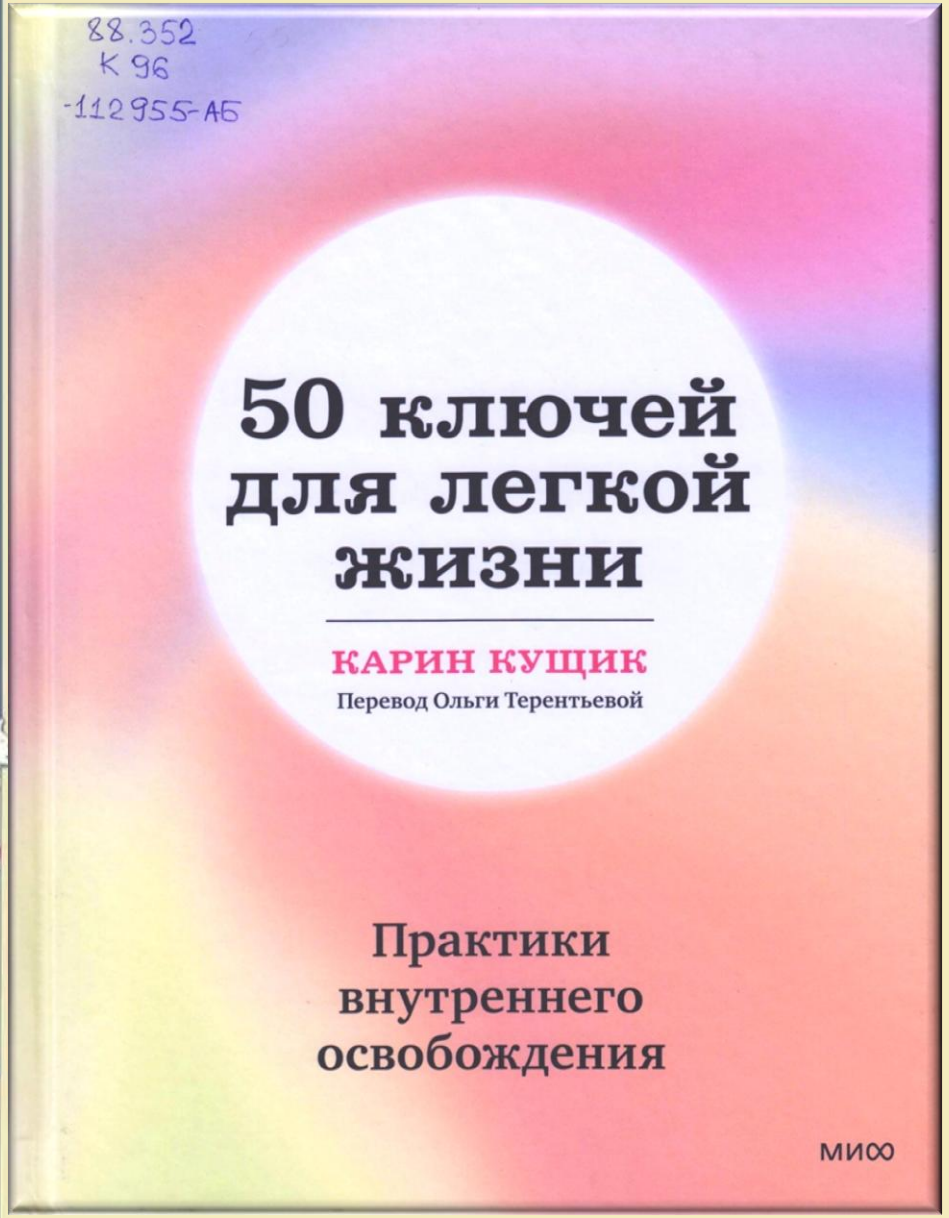
Клир, Джеймс. Атомные привычки : как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих : 16+ / Джеймс Клир ; [перевод с английского Ю. Чекмаревой, К. Шашковой]. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Прогресс книга, 2024. - 351 с. - (Сам себе психолог) (Бестселлер New York Times).

Атомные привычки - маленькие изменения, в которых скрыта огромную мощь! Вы давно пытаетесь измениться, но не получается. Не корите себя! Виноваты не вы, а система. Джеймс Клир развенчивает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и опыт успешных людей, он просто и понятно объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные - невозможными. Без вариантов! Может ли одна монетка сделать человека богатым? Конечно, нет, скажете вы. Но если добавить еще одну? И еще? И еще? В какой-то момент количество перейдет в качество.

Кущик, Карин.50 ключей для легкой жизни : Пятьдесят ключей для легкой жизни : практики внутреннего освобождения : [16+] / Карин Кущик ; перевод с немецкого Ольги Терентьевой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2024 (Ульяновск). - 254, [1] с. - (Счастливый год).

Карин Кущик, известный немецкий бизнес-тренер, рассказывает о маленьких высказываниях, обладающих большой силой. С их помощью вы сможете ненавязчиво и легко преобразить свою жизнь, избавиться от ненужного и стать счастливее. Правильно подобранные слова невероятно эффективны. Взгляните на свою жизнь иначе, будьте проще и настройтесь на перемены к лучшему.



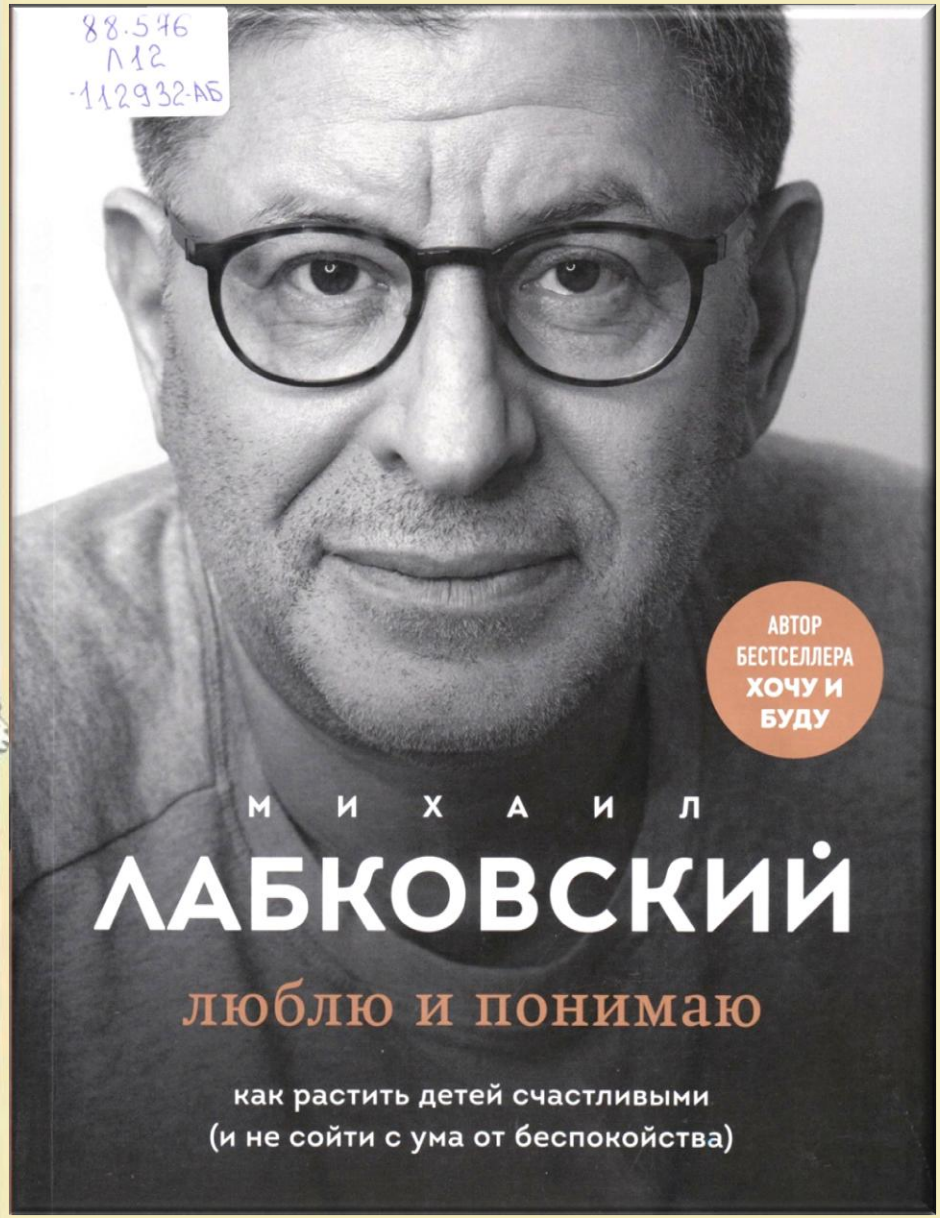


Кэнфилд, Джек. Цельная жизнь : главные навыки для достижения ваших целей : новое издание, переработанное и дополненное : [16+] / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт ; перевод с английского Н. Колесниченко. - Москва : Бомбора, 2019. - 344 с. : ил., портр. - (Психологический бестселлер).

Основная причина, по которой у большинства из нас не ладятся дела, - расфокусированность. Мы отвлекаемся от выбранного курса, откладываем важное на потом и в итоге под разными предлогами отказываемся от достижения цели. Авторы «Цельной жизни» предлагают 10 ключевых стратегий, которые помогут сосредоточиться на главном и добиться своего.

Лабковский М. А. Люблю и понимаю : как вырастить счастливых детей (и не сойти с ума от беспокойства) / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2022. — 285 с. : ил.

Как реагировать на трехлетнего бунтаря? Что делать, если малыш не хочет ходить в сад? Как выбрать школу? Что гораздо важнее оценок? Не выпускает телефон из рук – это нормально? Можно ли наказывать детей? Как помочь подростку, если он переживает, но ничего не рассказывает? Михаил разбирает эти и многие другие вопросы, объясняет, почему ребенок так себя ведет, и учит воспитывать с любовью, без которой вырасти здоровым и счастливым человеком просто невозможно.



Лабковский М. А. Привет из детства : вернуться в прошлое, чтобы стать счастливым в настоящем / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2024. — 284 с. : ил., портр.

Психолог Михаил Лабковский абсолютно уверен: чтобы изменить сценарий, по которому вы живете, нужно вернуться в детство и понять, почему родители так себя вели. Осознать, что мама и папа были холодны, потому что их самих недолюбили и любить они так и не научились. Агрессивны - из-за своих проблем с психикой. Критиковали, потому что сами в себя не верили, а значит, не верили и в вас. И вы тут ни при чем.

Мелия, М.И. Хочу. Могу. Надо. Узнай себя и действуй! : [16+] / Марина Мелия. - Москва : Эксмо, Бомбора, 2024. - 272, [1] с. – (Марина Мелия. Психология успеха).

Марина Мелия — профессор психологии и коуч-консультант первых лиц российского бизнеса — предлагает действенные инструменты саморазвития, проверенные и отшлифованные десятилетиями практической работы. Объединенные в одной книге, они представляют собой уникальный авторский метод, которым можно пользоваться без помощи психолога-консультанта. Метод «Хочу — могу — надо» помогает найти свою дорогу в жизни, быть верным себе в любой ситуации, опираться на свои сильные стороны и не бояться действовать с «непредрешенным результатом».

Синсеро, Джен. Не ной : вековая мудрость, которая гласит: хватит жаловаться, пора становиться богатым : [16+] / Джен Синсеро ; перевод с английского А. Н. Гардт. - Москва : Бомбора, 2022. - 255 с. - (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

До сорока с лишнем лет она жила в переделанном гараже, одевалась в секонд-хенде и не могла себе позволить вылечить зубы. Сейчас Джен путешествует по всему миру, останавливаясь только в пятизвездочных отелях. Ее книга — это квинтэссенция методик и стратегий по перенастройке финансового мышления. Она не только снимает психологические блоки на пути к достойному доходу, но и отвешивает энергетический пинок, который придает сил для достижения самых смелых целей.

Хей, Луиза Л. Исцели себя сам : [16+] / Луиза Хей ; перевод с английского Е. Н. Опрышко. - Москва : Эксмо, 2022. - 366 с. : табл., цв. ил.; 21 см. - (Луиза Хей. Бестселлеры).

Книга доступно и подробно объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений и поменять свой стереотип мышления на позитивный. Только так можно изменить к лучшему всю свою жизнь, во всех ее проявлениях, будь то физическое и душевное здоровье, финансовое благополучие, работа и карьера или отношения с другими людьми. Здоровье и сексуальность, прощение и деньги, отношения с друзьями и работа - понятие исцеления по Луизе Хей, касается не только здоровья, но и всей нашей жизни. Вместе с Луизой вы пройдете интереснейший путь. А в конце - даже станете писателем, сочинив и записав совершенно новую историю своей жизни.

Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересует монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.