Как изменить себя
или работа над собой

АННОТИРОВАННЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система №1»
Губкинского городского округа
Сектор информационно-библиографической работы

Как изменить себя
или
работа над собой

аннотированный библиографический список

Губкин
2016

ББК 91.9:88
К 16

Ответственный за выпуск: Т. И. Извекова, директор МБУК «Централизованная библиотечная система №1» Губкинского городского округа

Составитель: Т. Л. Андреева, заведующая сектором информационно-библиографической работы

Компьютерный дизайн: Л. В. Лыкова, заведующая отделом технического обеспечения

К 16 **Как изменить себя или работа над собой** : аннот. библиогр. список / МБУК «ЦБС №1», Сектор информ.-библиогр. работы ; [сост. Т. Л. Андреева ; копм. дизайн Л. В. Лыкова ; отв. за вып. Т. И. Извекова] . – Губкин : ЦГБ, 2016. – 72 с.

ББК 91.9:88

© МБУК «ЦБС №1» Губкинского городского округа, 2016

От составителя

Психология – удивительная и увлекательная наука. Она помогает нам увидеть себя как бы со стороны, узнать о важных чертах характера, оценить собственные достоинства и недостатки, а значит, и подумать, скорректировать свое поведение, отношения с окружающими. Это наука способна помочь найти ответы на жизненно важные вопросы: Как общаться? Что такое счастье? Как пережить жизненную неудачу? Как определить, хорош ли будущий супруг? Кто способен зарабатывать миллионы? Какие вы родители? Удачен ли ваш брак? Более того, именно, психология способна дать дельные советы в решении многих проблем на работе, в семье. Она учит мастерству общения и взаимодействия с людьми, добиваться успехов.

Не удивительно, что именно вопросы психологии сегодня как магнит привлекают сотни молодых людей. Помочь им окунуться в водоворот вопросов психологии помогут книги, представленные в аннотированном библиографическом списке литературы «Как изменить себя или работа над собой». В издании 10 разделов: «Работай над собой», «Хочу быть умным», «Позитивная психология». «Как преодолеть жизненные трудности» и другие. В разделах представлена литература отечественных и зарубежных авторов 21 века, которая имеется в фондах библиотек г. Губкина. На каждую книгу приводится библиографическое описание и аннотация, способствующая раскрытию содержания представленной в списке литературы.

Надеемся, что знакомство с книгами, представленными в библиографическом списке «Как изменить себя или работа над собой» вызовет у вас потребность разобраться в своих проблемах, переживаниях, поразмыслить над собственными поступками и поможет стать успешными и счастливыми в этой жизни.

Издание рассчитано на молодёжь, а также всех, тех, кого интересует психология.

Работай над собой

Архангельский Г. А. Тайм-драйв : как успевать жить и работать / Г. А. Архангельский. – 21-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 269 с. : ил.

Самая полезная и увлекательная книга об управлении временем, книга №1 в России по тайм-менеджменту.

Глеб Архангельский – инициатор российского ТМ-движения, основатель Тайм-менеджерского сообщества, руководитель корпоративных ТМ-проектов в РАО «ЕЭС», Pricewaterhouse Coopers, «Вимм-Билль-Данн», и др., генеральный директор консалтинговой компании «Организация времени», автор фундаментальной монографии «Организация времени» (2003 г.).

«Тайм-драйв» – вторая его книга – отличается популярным изложением. В максимально простой и пошаговой форме, на реальных российских примерах, она дает ответ на главный вопрос современного менеджера: как успевать больше? Приводятся советы по организации рабочего времени и отдыха, по мотивации и целеполаганию, планированию, расстановке приоритетов, эффективному чтению и пр. Круг освещаемых вопросов настолько широк, а методы их решения настолько универсальны, что книгу можно рекомендовать практически любым категориям читателей.

Большаков А. С. Как изменить себя! / А. С. Большаков. – Ростов-на-Дону : Феникс ; Санкт-Петербург : Северо-запад, 2007. – 222 с. – (Психология управления) .

В этой книге исследуются проблемы психологической подготовки современного делового человека. Описываются основы психологической подготовки, механизм управления собой и другими. Раскрываются высшие мотивационные модели для построения внутреннего мира. Книга предназначена для широкого круга читателей, всех, кого интересует успех в жизни.

Брейди Т. Шестое чувство, или как развить интуицию. Что подсказывает внутренний голос / Т. Брейди ; пер. с англ. А. Луис. – Харьков-Белгород : Клуб Семейного Досуга, 2012. – 304 с.

Все от рождения наделены шестым чувством. Немного тренировки по упражнениям этой книги – и вы будете видеть, слышать, знать скрытое, а значит, сможете предсказывать события и принимать правильные решения во всех сферах жизни. Это пособие – ваш первый шаг к финансовому и духовному благополучию!

Бубличенко М. М. Увлекательная психология / М. М. Бубличенко. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 253 с. – (Психологический практикум) .

Книга, которую вы держите в руках, подарит вам важные, необходимые в жизни умения постигать мысли и чаяния других людей и возможность разобраться в самом себе. Мы предлагаем вам эффективные коммуникативные техники, которые помогут грамотно строить отношения с окружающими, завязывать знакомства и поддерживать дружбу, не испытывая при этом каких-либо обид, стрессов и прочих негативных эмоций. Вы научитесь легко и с пользой вызывать доверие собеседника, подыскивать нужные слова в нужное время, управлять собственными эмоциями и понимать, что чувствует другой человек. С помощью наших рекомендаций вы овладеете принципами и технологией управления конфликтами, сможете предотвращать скандалы еще в зачатке и выходить из неприятных ситуаций, если уж они случились, с достоинством. Книга расскажет о том, что из себя представляет гипноз, как он действует и

как им овладеть, чтобы сделать свою жизнь более яркой и более насыщенной.

Вайзман Р. Разорви шаблон : радикально новый подход к изменению собственной жизни / Р. Вайзман ; пер. с англ. Д. Евтушенко. – Москва : АСТ, 2014. – 382 с. : ил.

Вы до сих пор думали, что ваши эмоции определяют ваше поведение? Что вы улыбаетесь, потому что вы счастливы? Ничего подобного, дело обстоит ровно наоборот, утверждает автор этой книги, знаменитый психолог Ричард Вайзман: вы счастливы именно потому, что улыбаетесь! Книга «*Разорви шаблон!*» предлагает простые и эффективные решения, которые помогут вам мгновенно взять под контроль свои эмоции, побороть дурные привычки, совладать с депрессией и поймать свою мечту. Если хотите развить в себе какое-то качество, ведите себя так, словно оно у вас уже есть. Думайте о том, что ваша жизнь сейчас изменится. Разорвите шаблон. Просто улыбнитесь. Прямо сейчас!

Джонсон Уитни. Разреши себе мечтать. Как воспитать смелость в себе и своих детях / Уитни Джонсон ; пер. с англ. Н. Яцюк. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 335 с. : ил.

О чем эта книга? У каждого из нас есть мечты – мечты, которые захватывают и поглощают, вдохновляя на великие дела. Однако круговорот повседневной жизни отдаляет их от нас, а значит, уменьшает их силу. В своей книге Уитни Джонсон на примере историй из реальной жизни десятков женщин в возрасте от двадцати до семидесяти лет показывает, как можно снова научиться мечтать и сделать свою жизнь яркой и интересной.

Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги ; пер. с англ. – Минск : Попури, 2012. – 768 с.

Три книги Д. Карнеги: «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» и «Как перестать беспокоиться и начать

жить» относятся к одному из любимых жанров читателей — жанру «поучений». В чем секрет невероятной популярности Карнеги? Ведь на сегодняшний день людей, выстраивающих свою жизнь «по Карнеги», пожалуй, больше, чем стремящихся жить «по Толстому» или «по Руссо». Секрет в том, о чем пишет автор и как он это делает. Одна книга поможет читателю приобрести друзей, другая – добиться признания и успеха, а третья научит сберечь нервы. Друзья, успех, здоровье – разве это не непременные слагаемые человеческого счастья? Книга адресована самому широкому кругу читателей.

Козлов Н. И. Философские сказки для обдумывающих житьё, или веселая книга о свободе и нравственности / Н. Н. Козлов. – 3-е изд., пераб. и доп. – Москва : АСТ-Пресс, 1997. – 432 с.

Николай Козлов – широко известный психолог, руководитель Центра человековедения и духовного совершенствования «Синтон», создатель одноименного молодежного Клуба практической психологии, создатель авторских методических разработок «Синтон программы» для работы с молодежью и школьниками, автор популярных книг. Это книга для обдумывающих житье. Для тех, кто Жизнь, ее игру и сверкание ставит выше застывших правил и догм, кто верит, что жить можно весело и осмысленно. Эту книгу писал Практик, знающий, что ничего практичнее философии нет, - естественно, философии правильной. Автор не претендует на то, что он Истиной владеет, – на его взгляд, владеть Истиной безнравственно. Он с Истиной дружит – и она, похоже, отвечает ему взаимностью. Книга написана в форме Сказок, то есть свободных живых рассказов, где декорациями оказываются Вечные темы: Человек, Добро, Свобода, Религия, Искусство, а читатель поселяется среди действующих лиц: Морали...

Лаубер Л. Сотвори своё будущее : как силой слова мысли изменить судьбу / Л. Лаубер, Л. Л. Хей ; [пер. с англ. Е. К. Кудрявцевой] . – Москва : Эксмо, 2012. – 254 с.

«Сотвори свое будущее. Как силой мысли изменить судьбу» – не просто история о двух судьбах, эта книга – реальная возможность убедиться, что у нас всегда есть возможность изменить свою жизнь.

Леви В. Л. Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника / В. Л. Леви ; рис. автора. – Москва : Знание, 1991. – 256 с.

Книга эта – о технике психологического самоуправления и самоусовершенствования, о самовнушении, об искусстве понимать самого себя раскрывать свои неиспользуемые возможности, побеждать болезни, укреплять здоровье тела и духа. Ориентирована на нужды современного человека. Два первых издания разошлись в кратчайшие сроки, переведены на 20 языков. Для самого широкого круга читателей.

Литвак М. Е. Не нойте! : практикум по психологическому айкидо / М. Е. Литвак. – Изд. 18-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 441 с. – (Психологические этюды) .

Книга является пособием по практическому применению психологического айкидо в различных сферах деятельности человека и состоит из конкретных примеров использования принципов психологически грамотного общения в семье и на производстве, во время учебы и отдыха, как для решения трудных ситуаций, так и для получения наслаждения от роскоши человеческого общения. Рассчитана на широкий круг читателей, но может быть полезна психологам, психотерапевтам, педагогам, администраторам и всем тем, чья деятельность связана с интенсивным общением, и тем, кто хочет управлять ситуацией и не желает, чтобы ситуация управляла ими.

Литвак М. Е. Как узнать и изменить свою судьбу : способности, темперамент, характер / М. Е. Литвак. – Изд. 17-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 442 с. – (Психологические этюды) .

В книге обобщен клинический опыт автора по сценарному перепрограммированию. В ней рассказано о различных формах малоадаптивных личностных комплексов, определяющих судьбу человека. Приведены способы коррекции и самокоррекции, которые помогают больным избавиться от неврозов и психосоматических заболеваний, а здоровым сделать свою жизнь более счастливой. Рассчитана на врачей-психотерапевтов, занимающихся личностно-

ориентированными методами, психологов-тренеров, педагогов и широкий круг читателей, чья деятельность связана с интенсивным общением или недовольных собою.

Мерфи Дж. Сила подсознания : [как получить все, о чем вы просите] / Дж. Мерфи ; пер с англ. : А. Бродоцкая, В. Полищук] . – Москва : Прайм : АСТ, 2014. – 316 с.

Уже более трех десятков лет грандиозное открытие доктора Дж. Мерфи помогает людям получить в свое распоряжение невероятную силу – силу подсознания! В этой книге – удивительно простые, но совершенно удивительные техники, которые могут творить буквально чудеса! Применяя их, вы научитесь быстро находить верное решение любой проблемы, сможете избавиться от «неизлечимых» болезней и дурных привычек. Сила подсознания поможет вам «включить» универсальный закон притяжения денег, подберет идеального делового партнера или спутника жизни. Подсознание заблаговременно распознает и отведет от вас потенциальные угрозы. Используйте эти техники – и тогда здоровье, счастье и процветание останутся с вами навсегда!

Норбеков М. С. Работай над собой! / М. Норбеков**.** – 3-е изд. , перераб. и доп. – Москва : АСТ : Астрель : Хранитель, 2014. – 184 с.

Книга «Работай над собой!» предлагает вам уникальную систему физического и духовного оздоровления, основанную на древневосточных знаниях природы человека. Это книга-путеводитель по Дороге в здоровье и молодость. На каждой ее странице даны указатели, с помощью которых вы сможете самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, не только восстановить здоровье, омолодить свой организм, улучшить память, но и расширить сознание, научиться читать между строк, пробудить в себе скрытые способности, данные вам от Природы. Вот сейчас вспомните, что вас беспокоит, что тревожит?.. И не важно, связана ли эта проблема со здоровьем или с чем-то еще. Можете быть уверены, что вы не одиноки. За несколько десятилетий существования Системы Мирзакарима Норбекова через нее прошло более двух с половиной миллионов человек. Так что не вы первый, не вы последний, кто,

работая над собой, уже нашел оптимальное решение своей проблемы. И это не просто слова — это практический опыт. Система очень гармонична, проста, доступна и вместе с тем эффективна. Именно поэтому интерес к ней с каждым годом возрастает по всему миру. Этот Путь открыт для всех, кто молод душой, кто верит в реальность мечты и готов воспользоваться мудростью, накопленной тысячелетиями.

Реально работающий проект Счастье : мечты, план, новая жизнь / авт.-сост. Л. Смирнова. – Минск : Харвест, 2012. – 317 с.

Можно ли улучшить то, что уже, вроде бы, кажется хорошим? Не только можно, но и нужно – считает автор этой книги и на собственном примере показывает, как, действуя по хорошо разработанному плану, путем небольших ежедневных изменений упорядочить свою жизнь и стать гораздо счастливее.

Рубштейн Н. В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – Москва : Эксмо, 2019. – 224 с.

Все мы хотим обладить даром убеждения, умением отстаивать свои интересы, с достоинством разрешать конфликты, ставить себе самые высокие цели и достигать их легко и непринужденно. Но почему-то многие из нас считают, что если уж не повезло родиться уверенным и настойчивым, то можно поставить крест и на блестящей карьере, и на мечтах о славе и успехе. Это не так! У тебя просто не было хорошего учителя! Эта книга поможет любому стать абсолютно уверенным человеком. Это самый полный, простой и эффективный тренинг, который гарантирует вам результат. 45 правил абсолютной уверенности, которые легко запомнить. 73 последовательных упражнения, которые интересно выполнять. А в качестве бонуса – удовольствие от чтения.

Рубштейн Н. В. Тренинг уверенности за 14 дней / Н. Рубштейн. – Москва : Эксмо, 2010. – 160 с. – (Психология. Ваш персональный тренер) .

Одни люди постоянно уверены в себе, другие живут с заниженной самооценкой и считают, что исправить уже ничего нельзя, раз «характер такой». Но это не так! Уверенность в себе - это всего лишь комплекс простых навыков, которые можно освоить и применять на практике. Эта книга поможет вам их выработать за максимально короткий срок – 14 дней. Благодаря простым и эффективным упражнениям вы научитесь убеждать других, отстаивать свои интересы, с достоинством разрешать конфликты, достигать самых смелых целей. Шаг за шагом, день за днем – к уверенности в себе!

Свияш А. Как получить подсказку жизни. Легкий способ заглянуть в будущее / А. Свияш, Ю. Свияш. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 320 с.

Хотите заглянуть в будущее или получить подсказку от Жизни, как вам следует поступить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему? Тогда эта книга – для вас. В ней собраны высказывания, являющиеся концентратом системы взглядов, получившей название Методика Разумного пути. Прочтите несколько афоризмов, настройтесь на волну Разумного пути.

Свияш А. Невозможное возможно [7 принципов работы с подсознанием] / А. Свияш. – Москва : АСТ, 2015. – 251 с.

В новой книге Александра Свияша изложена простая и доступная технология внутренних изменений, основанная на работе со своим Подсознанием. Практически это технология Управления своим Подсознанием.

Книга построена в виде 7 разделов, в каждом из них изложен один принцип, которым необходимо руководствоваться на пути к своим целям.

На данный момент это самая эффективная методика освобождения от проблем, отвечающая требованиями времени. Ее можно использовать для достижения любых целей.

Методика не требует специальной подготовки, посещения дорогостоящих курсов или семинаров.

Она занимает минимум времени, позволяет вам прийти к поставленным целям наиболее прямым и эффективным способом.

Сергеева О. Как пробудить уверенность в себе : 50 простых правил / О. Сергеева. – Москва : Эксмо, 2013. – 125 с.– (Психология. Всё по полочкам) .

В этой книге опровергается распространенное мнение о том, что лишь немногие люди обладают настоящей, истинной уверенностью в себе, а остальные – играют в уверенных (или даже не пытаются играть). На самом деле уверенность есть в каждом из нас, даже самом застенчивом и нерешительном. Нужно только понять, как активизировать ее, заставить работать, чтобы даже в критической ситуации (не говоря об обыденной) не теряться, держать себя в руках, говорить нужные слова и совершать правильные действия. В книге много практических советов по демонстрации уверенности в различных ситуациях, созданию внешнего образа уверенного в себе человека, формированию навыка публичных выступлений, а также по построению уверенной жизненной позиции, которая поможет вам добиться успеха и в карьере, и в личной жизни.

Синельников В. В. Сила намерения. Как реализовать свои мечты и желания / В. В. Синельников. – Москва : Центрполиграф, 2011. – 159 с.

Автор знакомит читателей с искусством создания и управления Намерением. Овладев им, можно изменить свой мир, оградить себя от порчи и сглаза, научиться выстраивать события по своему усмотрению, жить полной и яркой жизнью.

Стишок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишок. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 230 с. – (Психологический тренинг) .

В книге представлено подробное описание программы тренинга личностного роста, направленного на развитие самопознания, понимания себя, самопринятие и самосовершенствование. Среди решаемых в его рамках задач - обретение навыков конструктивного общения, выработка успешного поведения, развитие потенциала личности и достижение намеченных целей. Предложенный курс способен помочь читателю лучше осознать собственные чувства и научиться управлять ими, справиться с определенными личностными проблемами и стать более эффективным

и уверенным в себе человеком. Наряду с информацией теоретического характера, позволяющей повысить психологическую грамотность, в книге даны приемы и упражнения, необходимые для усвоения и практического применения представленного материала. Тренинг может быть использован в работе как с подростками, так и со взрослыми людьми. Книга адресована психологам и психотерапевтам, а также всем читателям, интересующимся вопросами психологии и личностного развития.

Ушков А. В. 5 шагов к счастливой жизни, или как найти своё призвание / А. Ушков. – Москва : Эксмо, 2011. – 304 с. – (Мастер судьбы) .

Новая книга известного автора Андрея Ушкова! В книге упражнения и воодушевляющие тексты для тех, кто хочет найти свое ПРИЗВАНИЕ и жить счастливой, полноценной жизнью!

Филатова Е. С. Искусство понимать себя и окружающих / Е. С. Филатова. – Санкт-Петербург : Дельта, 1999. – 368 с.

Представьте себе, что Вы сели за руль машины и, не зная Правил дорожного движения, выехали на оживленную автостраду, на которой нет никаких указателей – ни светофоров, ни переходов, ни ограничителей скорости, ни обозначений поворотов... Если, к тому же, и другие водители не имеют понятий о правилах, то, конечно, авария неминуема, это понимает всякий. Когда же речь идет о человеческих отношениях, то мало кто задумывается над тем, что в этом тоже есть свои законы, и если не соблюдать их, то неизбежны психологические столкновения, аварии, катастрофы... Соционика и есть та наука, где описаны законы, знание которых дает человеку надежный «путеводитель» в определении особенностей отношений людей разных психотипов. Та же самая наука позволяет понимать и особенности психики партнера и, таким образом, может помочь прогнозировать последствия контактов с разными людьми.

Зная закон соционики, каждый человек может стать в какой - то мере психотерапевтом для самого себя.

Он лучше поймет опасности, возникающие при общении с людьми конкретного типа, поймет сильные и слабые свои стороны. Рассчитана на широкий круг читателей.

Хей Л. Люби себя. Доверяй своей жизни / Л. Хей, Ш. Ричардсон ; пер. с англ. П. Цымбаровича. – Москва : Астрель, 2013. – 220 с.

В этой книге известная журналистка и автор всемирно известного бестселлера в виде бесед, искренне и просто преподают свой метод самосовершенствования, доказавший на практике свою действенность. Шаг за шагом они учат вас жить свободно от душевных тревог, в мире с самим собой и с окружающими людьми. Благодаря их советам вы вскоре почувствуете себя не жертвой обстоятельств, но творцом интересной и увлекательной жизни.

Хей Л. Секрет успеха. Как добиться финансового благополучия / Л. Хей ; пер. с англ. – Москва : Олма Медиа Групп, 2011. – 256 с. – (Ключ к счастливой жизни) .

Эта книга – не только квинтэссенция теории мудрого учителя, но и убедительное изложение жизненной позиции замечательной женщины-психолога Луизы Хей. В ней вы найдете все, что каждому человеку нужно знать о методах работы над собой. Внутренний настрой, а также цвета и числа играют в нашей жизни не последнюю роль. Их секреты и энергетика помогут вам в достижении личного и финансового благополучия. Измените стереотип мышления, раскройте свой потенциал и свои творческие возможности – вы ощутите себя сильной, успешной и свободной личностью. Для широкого круга читателей.

Шахиджанян В. В. Гимнастика души. 30 шагов для превращения мечты в реальность / В. Шахиджанян. – Москва : Манн : Иванов и Фербер, 2015. – 136 с.

Книга выполнена как подарочное издание, даже просто держа её в руках получаешь эстетическое удовольствие. В книге 3 раздела (юность, взросление и зрелость), каждый из которых разделён на уроки. В первый интересно читать. Второй наиболее полезен и интересен, прочитав один урок можно целый день о нём размышлять. Третий раздел об одиночестве, старости, смерти, об этом нелегко думать. Каждый урок – это минимум текста, соответствующие ему иллюстрации, цитата и рекомендация к началу действия.

Шейнов В. Н. Как управлять собой / В. П. Шейнов. – Минск : Харвест, 2012. – 288 с. – (Психологический бестселлер) .

В книге известного автора представлены эффективные приемы использования скрытых ресурсов личности. Рассказывается, как противостоять стрессам, быть всегда в хорошем настроении, достичь отличной формы, продлить молодость и жизнь, расстаться с вредными привычками, а при необходимости – похудеть без мучений и расходов. Множество тестов поможет вам обнаружить свои резервы, а предлагаемые рекомендации – реализовать их.

Хочу быть умным

Картер Ф. Новые IQ-тексты: 1000 практических вопросов для совершенствования интеллекта / Ф. Картер, К. Рассел ; пер. с англ. А. В. Банкрашкова. – Москва : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2010. – 350 с. – (Лучший тренажор для нашего мозга) .

Книга широко известных британских психологов и специалистов по IQ-тестированию содержит 1000 заданий, разделенных на 25 отдельных тестов, с помощью которых вы сможете проверить и развить свои способности в различных областях.

Костина И. В. Молодость мозга : как сохранить ясный ум и хорошую память : [лучшие специалисты о здоровье и молодости] / И. В. Костина. – Москва : АСТ, 2014. – 187 с.

Хорошая память – одна из важнейших составляющих человеческой жизни... Но случается, что она подводит нас в самый неподходящий момент, и мы начинаем сетовать на возраст, задавая себе вопрос: «А можно ли улучшить память?» Конечно, можно! И возраст здесь не при чем, заботиться о себе и своем здоровье никогда не поздно. Автор книги расскажет вам, как восстановить и развить свою память. И вы не только раскроете для себя секрет запоминания чисел, научитесь фиксировать в памяти исторические даты и телефоны, но и сможете поразить своих детей и внуков, занявшись

изучением иностранного языка. А почему бы и нет? Все необходимое для этого – в ваших руках!

Латыпов Н. Н. Бигуди для извилин : возьми от мозга все! / Н. Латыпов. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

Почему умные люди на самом деле тупые? – Задаёт вопрос знаменитый интеллектуал Нурали Лапытов. Без постоянных упражнений даже самый умный человек теряет хватку и сообразительность. Автор предлагает всем, кто хочет оставаться в хорошей интеллектуальной форме целый набор увлекательных задач. Своеобразных снарядов для умственного фитнеса.

Могучий А. Самая полная книга-тренажёр для развития мозга! : [новые тренинги для ума] / А. Могучий. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 446 с. – (Книга-тренажер для вашего мозга) .

Перед вами – новая книга Антона Могучего, широко известного своими тренажерами для мозга, составленными на основе методик Келли и Шульте. В своей новой работе автор развивает свою систему. Теперь она включает в себя уникальные комплексы упражнений, быстро и значимо увеличивающих интеллектуальные способности занимающихся. Множество людей во всем мире уже занимаются по этой методике всего 10-15 минут в день и достигают потрясающих результатов: значительно повышают скорость своего мышление, эффективность внимания, емкость памяти. Но это еще не все! Регулярные занятия помогают раскрыть творческие способности и таланты, дремлющие в каждом человеке, развить чутье и интуицию, заметно улучшить физическое здоровье и душевное состояние, а так же научиться управлять колоссальными силами своего подсознания.

Наварро А. Память не изменяет : задачи и головоломки для развития интеллекта и памяти / А. Наварро ; пер. с исп. Н. Дмитриевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 142 с. : ил.

Книга, которая поможет развить память и сохранить интеллект до глубокой старости. Вы узнаете больше о свойствах человеческого мозга и укрепите свою память, решая занимательные головоломки.
«Улучшить память не только возможно, это еще и интересно», – говорит психолог Анхельс Наварро. Вы согласитесь с этим

утверждением, когда начнете выполнять увлекательные упражнения для тренировки мозга. Игры и задачи подходят для любого возраста: молодые люди улучшат внимание и концентрацию, люди среднего возраста – поддержат свою память на хорошем уровне и, наконец, люди старшего возраста с помощью этой книги компенсируют возрастные нарушения. Фишки книги. Методы и приемы улучшения памяти предложены в игровой форме и задействуют воображение. Упражнения разделены по уровням: легкий, средний, сложный и очень сложный. Это позволит читателю создать собственный план тренировки памяти.

Прокачивай мозг методом Шерлока Холмса : [100 детективных задач с фактами-подсказками / авт.-сост. С. Кузина] . – Москва : АСТ, 2014. – 222 с. : ил. – (Тренинг интеллекта) (Времена) .

Кто из нас не мечтал хотя бы на время стать Шерлоком Холмсом, который за мгновение раскроет любое преступление? Пусть даже не столь громкое, как арест профессора Мориарти. А пусть намного скромнее, но намного в жизни важнее.

Кто доложил о моем прогуле начальнику? Кто рассказал моей (-му) жене (мужу) о моей (-ем) любовнице (-ке)? Кто насплетничал, что я влюбилась в Сашу (Машу, Васю)? Кто украл мой кошелек? Кто постоянно засоряет мусоропровод? Кто пишет похабные слова в лифте? На эти вопросы Шерлок, конечно, не ответит. Но, потренировавшись разгадывать задачи в этой книге, вы сможете сами вскоре найти виновников, отравляющих вашу жизнь. Ведь детективные задачи развивают такие качества сыщика,

как-то: наблюдательность, мышление, воображение, чувствительность, восприятие, сообразительность, находчивость и самое главное – умение слушать и слышать. Считайте эту книгу специальной тренировкой, которая позволит вам ясно и четко мыслить. А ведь чистый и сильный ум – залог успеха, здоровья и счастья.

Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. Сверхвозможности человеческого мозга : [путешествие в подсознание] / М. Радуга. – Москва : АСТ, 2015. – 509 с. : ил. – (Нектар для души) (Серия «Школа радуги») .

Всю жизнь от Сибири до Калифорнии, от нейрофизиологии до квантовой физики, в нелегальных экспериментах с тысячами людей я искал элегантное решение одной странной загадки. Но найденный ответ поверг меня в шок и изменил представление о всей реальности. В отличие от других, я предлагаю не просто взглянуть на окружающий мир с иного ракурса, а опробовать самостоятельно проверенные на тысячах людей пошаговые практики, которые уже через несколько часов могут разрушить основы вашей ограниченной реальности и дадут новые революционные инструменты получения информации, самолечения, путешествий, развлечений и многого другого.

Уитч Дж. Твой мозг может невероятное : [методика развития сверхспособностей и внедрения в подсознание] / Дж. Уитч. – Москва : АСТ, 2014. – 224 с. : ил.

Ясновидение – это способность видеть и ощущать то, что не может чувствовать обыкновенный человек, слышать то, что не слышат другие. Это удивительное качество дает возможность видеть прошлое и настоящее, проникать в чужое сознание и читать мысли других людей, а также получать доступ к бесконечным банкам информации нашей Вселенной. Однако такой способностью обладают лишь избранные. Если и вы хотите оказаться в их числе, настоящее издание — для вас! С его помощью вы не только узнаете, кто такие ясновидящие и как они «видят», но и сможете решить, стоит ли развивать в себе дар ясновидения и какие трудности могут ожидать вас на этом пути, познакомитесь с признаками обладания этим даром и т. д. Кроме того, книга расскажет о различных видах и ступенях

ясновидения, о способах получения ответа из информационного поля, об атрибутике, посредством которой можно читать как прошлое, так и будущее, и о многом другом. Каждый раздел издания сопровождается большим количеством всевозможных упражнений, осваивая которые вы приобретете необходимый опыт, если решили научиться «видеть» больше, чем другие люди.

Уитч Дж. Супертренажер памяти : [как научиться запоминать, как научиться не забывать, эффективная методика улучшения памяти] / Дж. Уитч. – Москва : АСТ, 2014. – 221 с. : ил.

В книге приведено множество разнообразных методик и практических упражнений, которые помогут вам научиться запоминать лица, имена и номера телефонов, выучить иностранный язык. Также издание познакомит с методами, широко применяемыми сотрудниками спецслужб и профессиональными игроками в карты. Регулярно упражняясь, вы непременно станете продвинутым пользователем своего биологического ПК.

Филлипс Ч. Хочу… быть самым умным : 300 задач : логика, креатив, быстрое, нестандартное, тактическое образное мышление / Ч. Филлипс ; пер. с англ. Д. А. Куликова. – Москва : Эксмо, 2015. – 544 с. – (Выбор редакции. Время действовать) .

В книге содержится 300 задач на всестороннее развитие мозга и интеллекта. ДЛЯ удобства задачи сформированы по группам на логику, креатив, быстрое, нестандартное, тактическое, образное мышление. Однако решением головоломок дело не ограничивается. В конце каждого раздела автор предлагает читателю проверить, как полученные навыки могут применяться в жизни (работе, учебе, общении): даёт нестандартное и увлекательное «Главное задание».

Секреты успеха

Батлер-Боудон Т. 50 великих книг об успехе / Т. Батлер-Боудон ; [пер. с англ. О. О. Вирязовой] . – Москва : Эксмо, 2012. – 464 с. – (Психология. Антология мысли) .

Как сделать карьеру, заработать большие деньги, стать лидером, круто изменить свою жизнь к лучшему? Многие из нас годами ищут книгу, способную увлечь и вдохновить на личный и профессиональный рост. Но прежде чем купить еще одну книгу об успехе, познакомьтесь с ключевыми работами на эту тему, собранными под одной обложкой. «50 великих книг об успехе» – это обширная подборка бессмертных произведений о том, как «думать и богатеть» (Наполеон Хилл), приобрести «7 навыков высокоэффективных людей» (Стивен Кови), стать «менеджером за одну минуту» (Кеннет Бланшар и Спенсер Джонсон), овладеть «искусством мыслить масштабно» (Дэвид Дж. Шварц). Это удивительные истории стремительного взлета и обогащения таких бизнесменов как Эндрю Карнеги, Уоррен Баффетт, Генри Форд и СэмУолтон. Это уроки лидерства Эрнста Шеклтона, Элеоноры Рузвельт, Авраама Линкольна и Нельсона Манделы. Практические и философские, яркие и незабываемые, 50 великих книг помогли миллионам людей достичь успеха в работе и личной жизни.

Ланн Ф. Собирай по брёвнышку! : создание структуры успеха для осуществления своей мечты / Ф. Ланн. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 312 с. – (Серия «Бизнес-бестселлер») .

В этой книге вы узнаете о том, как: определить ваш собственный успех, стать собственным консультантом по успеху, построить жизнь, о которой вы мечтали, достичь всего, что вы когда-либо хотели, преодолеть свой страх и поставить его себе на службу, научиться превращать неудачи в источник энергии для вашего будущего успеха!

Найтингейл Э. Главный секрет денег. Думай и богатей / Э. Найтингейл, Н. Хилл ; [пер. с англ. : А. Бродоцкая, О. Лоза] . – Москва : АСТ : BN Publishing, 2015. – 403 с. – (Думай и богатей) .

Пожалуй, самая значимая и авторитетная книга в мире – руководство по обретению успеха, богатства, жизненной энергии преодоления и целеустремлённости. На протяжении 70 лет «Думай и богатей!» считается классическим учебником по созданию богатства. В каждой главе Наполеон Хилл раскрывает секреты добывания денег, пользуясь которыми тысячи людей приобрели, приумножили и продолжают приумножать своё состояние, одновременно развивая и обогащая свой личностный потенциал. Перед вами новое классическое издание грандиозной работы Наполеона Хилла, дополненное и переработанное с учетом современных реалий. Для самого широкого круга читателей.

Правдина Н. Б. Богатство в моих руках : руководство по привлечению денег / Н. Б. Правдина. – Санкт-Петербург : Нева, 2005. – 224 с.

Это книга – уникальный талисман Изобилия. Здесь собраны практические советы по трансформации сознания для перехода на качественно новый уровень жизни. Вы узнаете, как стать привлекательными для денег, и познакомитесь с практическими рекомендациями фэн-шуй, для оживления энергии в доме и увеличения благосостояния семьи. Эти знания в свое время помогли автору, ее друзьям и родным и теперь обязательно помогут вам создать и сохранить свое богатство и благосостояние. Помните: Изобилие и радость жизни всегда в наших руках. Настройтесь на волну удачи! И ваши результаты поразят вас!

Правдина Н. Б. Большая книга везения и процветания / Н. Б. Правдина. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 288 с. : ил. – (Лучшие практики от мастера счастливой жизни) .

Кем вы хотели стать, когда были маленькими? Кто был вашим кумиром, любимым героем, на кого вы хотели походить? Помните? Что случилось с вашими мечтами? Вы забыли о них, махнули рукой? Верните ваши мечты на место, и вы навсегда подружитесь с процветанием и везением! В этой формуле успеха убеждена признанный специалист трансформации сознания Наталья Правдина! Практики из этой книги помогут вам вспомнить свою мечту, наполнить ее энергией и верой, а затем отправить во Вселенную,

которая обязательно выполнит ваш запрос! Вы научитесь перестраивать ваше подсознание, программируя его на успех, а к вам придет особая сила, опирающаяся на веру и знание. Практики этой книги помогли уже тысячам людей добиться того, о чем они мечтали, каждый, кто выполняет их, обретет шанс взойти на вершину своего успеха!

Реально работающие и просто изложенные Законы Достижения Успеха / авт.-сост. Н. В. Белова. – Минск : Харвест, 2011. – 288 с.

Есть люди, которые живут намного лучше остальных. Их мало. И очень важно и вместе с тем трудно попасть в эту малую часть общества. Для этого необходимо четко знать, как преуспеть в своём деле, и очень сильно хотелось этого. Как же стать успешным? На этот и многие другие вопросы вы найдете ответы в этой книге. Вы узнаете, как создать и рационально управлять своим бизнесом. Будет полезна психологам и широкому кругу заинтересованных читателей.

Чалдини Р. Психология влияния. Как научиться убеждать и добиваться успеха / Р. Чалдини ; [пер. с англ. О. С. Епимахова] . – Москва : Эксмо, 2012. – 416 с.

В премиальную серию «Книги, меняющие жизнь» вошли проверенные временем бестселлеры, которые вдохновили миллионы людей на позитивные изменения в жизни. Классика деловой литературы, мировой бестселлер и настольная книга амбициозных политиков, менеджеров, рекламодателей, маркетологов и всех желающих убеждать и добиваться своего. Автор книги, доктор наук и профессор психологии, Роберт Чалдини много лет изучал принципы успешных продаж. На основе своих исследований он написал руководство по мотивации и убеждению, которое многие авторитетные периодические издания признали лучшей книгой о влиянии, когда-либо изданной.

Искусство общения

Большакова Л. Психология для всех. Как подобрать ключик к любому человеку: Все секреты, подсказки, формулы / Л. Большакова. – Москва : АСТ, 2014. – 319 с. – (Психология для всех) .

Человек, владеющий секретами эффективного общения, непременно добьется успеха в любой области. Более того, этот человек станет счастливым! Потому что путь к счастью – это также искусство общения, умения решать конфликтные ситуации, находить радость и ценить то, что умеешь! Большая книга мастера общения Ларисы Большаковой, которую нередко называют «Карнеги XXI века», расскажет о главных законах общения, позволяющих не только легко и свободно контактировать с другими людьми, но и научиться управлять своей жизнью. Эффективные упражнения помогают быстро научиться применять советы психолога в реальной жизни! Будьте успешны и счастливы в общении – будьте успешны и счастливы во всем!

Горбатова Е. В. Язык переговоров. Как договориться с кем угодно о чём угодно / Е. Горбатова. – Москва : Центрполиграф, 2009. – 190 с. – (Популярная психология) .

Хотите научиться с легкостью договариваться с кем угодно и о чем угодно? Тогда эта книга для вас! Автор посвятит вас в секреты ведения переговоров, научит избегать ошибок во взаимоотношениях и всегда добиваться положительных результатов. Вы узнаете: как подготовиться к предстоящему разговору, как во время беседы избежать конфликтов в борьбе за достижение наибольшей выгоды, как обрести контроль над ситуацией и повлиять на исход переговоров, как грамотно выбрать место для деловой встречи. Помимо всего вышесказанного вы научитесь правильно подбирать соответствующий обстановке гардероб, сможете предугадывать действия и намерения партнера и легко заметите, что оппонент применяет нечестные методы или пытается вами манипулировать.

Егидес А. П. Как разбираться в людях, или психологический рисунок личности / А. Д. Егидес. – Москва : АСТ-Пресс Книга, 2008. – 315 с. – (Практическая психология) .

Аркадий Петрович Егидес – кандидат психологических наук, доцент кафедры связи с общественностью Государственного университета управления, специалист в вопросах семьи и сексологии, ведущий психотренинговых групп. Широко известен по многочисленным публикациям в прессе и по Центральному телевидению. Автор нескольких психологических бестселлеров. В книге «Как разбираться в людях» раскрывается важнейший фактор человеческого общения – психологическая классификация личности. С проникновением в материал вы сможете самостоятельно определять психотип окружающих вас людей, правильно понимать их и строить с ними более эффективные отношения.

Искусство общения : друзья и родители / авт. текста Софи Мараваль-Ютен ; ил. Марианна Дюпюй-Сюз ; пер. с фр. В. Еваровская. – Москва : Махаон, 2009. – 128 с. – : ил. – (Получится на 100%) .

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, родителямии парнями. А заводить новые знакомства для тебя станет проще простого!

Кавасаки Г. Как очаровывать людей : искусство влиять на умы и поступки / Г. Кавасаки ; пер. с англ. Г. Ястребова. – Москва : Альпина Бизнес Букс : Юнайтед Пресс, 2012. – 230 с. – (Библиотека РВК) .

Эта книга о том, как изменить себя, свое отношение к людям, чтобы они вам доверились. Как очаровывать людей, находить с ними общий язык, настраиваться на одну с ними волну и в конечном счете достигать своих целей.

Эти цели могут быть разными: продвинуть продукт на рынке, добиться авторитета у коллег, подчиненных и начальства, доказать свою правоту в споре и даже убедить любимую девушку стать вашей женой.

В век высоких технологий для очаровывания людей пригодятся и социальные сети и Youtube, учитесь у Кавасаки!.

Капшук О. Н. Этика и психология делового общения руководителя и подчиненного / О. Н. Капшук. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 215 с. – (Серия «Вершина успеха») .

В книге рассматриваются важные вопросы сложных взаимоотношений руководителя и подчиненного. Подробно рассказывается о стилях управления, правильной организации рабочего процесса, конфликтах и их разрешении и многом другом. Книга адресована широкому кругу читателей.

Когда хорошие люди ведут себя плохо : Что делать? / пер. с англ. С. А. Табалиной. – Москва : Омега-Л ; СмартБук, 2008. – 144 с. – (Сценарии управления) .

Что делать, когда с человеком происходит срыв на работе, как выстроить отношения с высококвалифицированным, но заносчивым и придирающимся к своим подчиненным сотрудником, как поступить с работником, наводящим на всех страх, и что происходит с коллективом, когда один из его членов ведет себя плохо? Анализ самых различных ситуаций, мнения авторитетных экспертов помогут вам определить путь решения этих и других подобных проблем.

Книга представляет большой интерес как для опытных, так и для начинающих менеджеров. Адресована широкому кругу читателей.

Корчагина И. Л. Управляй собой, управляй другими : психологические подсказки / И. Корчагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 544 с. – (Психология. Шпаргалки для взрослых) .

Как научиться уверенно чувствовать себя во всех ситуациях? Как находить общий язык с любым человеком, понимать его чувства, мысли и намерения? Как эффективно использовать правила общения, отстаивая свои интересы.

Автор предлагает сборник психологических подсказок, которые научат вас управлять собой, окружающими людьми и обстоятельствами вашей жизни. Вам больше не придется плыть по течению и подчиняться чужой воле! Вы сможете противостоять самым искусным манипуляциям и договариваться с самым сложным собеседником.

Курпатов А. 7 этажей взаимопонимания. Язык тела и образ мысли / А. В. Курпатов. – 4-изд. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Нева», 2006. – 256 с. : ил.

В этой книге вы найдет исчерпывающие ответы на вопросы: как стать психологом по жизни? Как узнать, что думает и чувствует ваш собеседник? Что он от вас хочет и как добиться успеха во взаимодействии с ним? Как не стать жертвой манипуляции? Каковы наиболее эффективные способы общения? Как наладить контакт с коллегами и начальниками? Как узнать, каковы сексуальные намерения вашего партнера?.. В книге собраны хорошо зарекомендовавшие себя психологические тесты и методики, позволяющие многое узнать о себе и составить психологический портрет другого человека. Вы узнаете, что такое психологические комплексы и человеческие амбиции. Предлагаемые здесь способы коммуникации необходимы каждому, кто хочет быть успешным по жизни человеком – и в личном, и общественном плане. Андрей Курпатов – уникальный и авторитетный специалист, врач-психотерапевт, руководитель Клиники доктора Андрея Курпатова, заведующий Санкт-Петербургским городским...

МакГи П. Мастерство общения : как найти общий язык с кем угодно / П. МакГи ; пер. с англ. Н. Ильиной. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 231 с. : ил.

Книга «Мастерство общения. Как найти общий язык с кем угодно» – это отличное, доступное и понятное пособие по мастерству общения. Вы сможете узнать все секреты психологии человека, которые раньше просто не замечали. В итоге вы научитесь правильно говорить, слушать, а главное слышать, своего собеседника. У вас не будет возникать неловких пауз, вы не будете попадать в сложные конфликтные ситуации, а среди друзей и близких станете настоящей душой компании. Пол МакГи в простой и доступной форме поделится с вами секретами и правилами, которые действуют безотказно и уже помогли многим людям во всем мире кардинально изменить свою жизнь.

Менакер Д. Мастер-класс общения : Как разговаривать и убедить кого угодно в чём угодно / Д. Менакер ; пер. с англ.

Ю. В. Букановой. – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 253 с.

Кто из нас не испытывал проблем, когда хотел… познакомиться с понравившимся представителем противоположного пола; попытаться разговорить коллег на корпоративе или найти общий язык с партнерами на переговорах; скоротать часы полета или путешествия на поезде в беседе с попутчиком? Но как говорить, если все мы давно привыкли к электронным формам общения? Известный журналист и интервьюер Дэниел Менакер сделает из вас идеального собеседника! Коллеги, партнеры по бизнесу, попутчики и даже потенциальные возлюбленные будут от вас в восторге! Не зря ведь считается: нет более искусного собеседника, чем журналист. И чем лучше журналист, тем лучше он владеет искусством беседы!

Мосс Д. Карнеги. Все секреты общения в одной книге / Д. Мосс. – Москва : Астрель, 2013. – 220 с. – (Школа успеха) .

Советы Карнеги, как правильно общаться, изменили к лучшему жизнь миллионов людей в Америке, Европе и России. Это число наверняка увеличилось бы, если читатели получили бы упражнения, с помощью которых они могли накрепко «внедрить» эти советы в свою жизнь, свое создание! Такая книга создана. Она перед вами! Здесь вы найдете 10 уроков по системе Карнеги. Эти уроки насыщены упражнениями, выполняя которые вы существенно повысите уровень своего общения. Настольная книга для тех, кто действительно хочет научиться общаться!

Нарбут А. Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приёмов общения : Все секреты, подсказки,

формулы / А. Нарбут. – Москва : АСТ : Прайм, 2014. – 223 с. – (Психология для всех) .

Принципы Дейла Карнеги, изменившие жизнь множества людей, не утратили своей актуальности и в наши дни. Однако современному человеку при их применении нужно учитывать множество нюансов, которых не было во времена великого мастера общения. Алекс Нарбут, психолог-практик, выстроил уникальный тренинг, который поможет развить навыки эффективного общения именно в условиях XXI века! Бессмертные уроки Дейла Карнеги плюс авторская методика Алекса Нарбута – это то, что нужно каждому, кто стремится к успеху в любой сфере жизни! Избавиться от беспокойства, развить смелость и уверенность в себе, научиться эффективному общению, обрести гармонию в отношениях с окружающим миром и с самим собой, успешно продвигаться по карьерной лестнице – этому учат советы всемирно известного мастера психологии Дейла Карнеги и практические упражнения автора книги.

Нарбут А. Карнеги : общение на отлично! Приемы, советы, подсказки для любой ситуации / А. Нарбут. – Москва : АСТ, 2014. – 220 с. – (Успех на 100%) .

Советы Дейла Карнеги, которые помогли нескольким поколениям людей избавиться от беспокойства, научиться выстраивать комфортное общение и добиться успеха в жизни, по-прежнему актуальны и в наши дни! Однако время вносит свои коррективы – изменяются ситуации общения, изменяются и способы практического воплощения постулатов Карнеги в жизнь. Как успешно применять советы мастера общения в любой момент жизни современного человека? Ответ на этот вопрос вы найдете на страницах книги. А специальные упражнения, предложенные психологами-практиками, помогут вам овладеть искусством успешного общения за считанные дни!

Пиз А. Язык телодвижений на работе / А. Пиз, Б. Пиз ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой] . – Москва : Эксмо, 2012. – 192 с.

А знаете ли вы, что: чувства и мысли человека легко разгадать по его: позе? Мимике и жестам? И это значительно облегчает задачу выбора правильной линии поведения при дружеском и деловом

общении и принятии важных решений? Тогда книга Аллана Пиза «Язык телодвижений» для вас! «Новый» язык откроет перед вами новые горизонты восприятия людей, поможет почувствовать себя уверенно и непринужденно в любой незнакомой обстановке, потому что вы всегда будете знать, что на самом деле думают и чувствуют ваши собеседники. Изучайте язык телодвижений, и вы непременно добьетесь успеха во всем!

Пиз А. Харизма. Искусство успешного общения / А. Пиз, Б. Пиз ; [пер. с англ. Т. Новиковой] . – Москва : Эксмо, 2012. – 144 с.

Практически всегда наш успех в личной жизни и профессиональной деятельности зависит от того, насколько эффективно мы умеем общаться с другими людьми. В своей книге всемирно известные специалисты в области психологии общения Аллан и Барбара Пиз сформулировали основные правила эффективной коммуникации. Авторы знаменитых бестселлеров «Язык телодвижений» и «Язык взаимоотношений», общий тираж которых превысил 35 миллионов экземпляров, раскрывают главные секреты успешного делового и повседневного общения. Они предлагают специальные вербальные и невербальные техники ведения переговоров, а также простые и действенные стратегии общения, которые помогут вам быстро установить контакт с любым собеседником. Изучите законы эффективного общения, и вы повысите свое благосостояние, сумеете ускорить карьерный рост и достигнете полного взаимопонимания с близкими людьми!

Титова Н. А. Как понимать людей с первого взгляда : индивидуальный подход к каждому человеку / Н. Титова. – Москва : Эксмо, 2011. – 282 с. – (Плюс одна победа) (Психология : Плюс 1 победа) .

Для того чтобы эффективно взаимодействовать с людьми, как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, необходимо уметь видеть ситуацию их глазами, понимать, что для них важно и чего они ждут от общения с вами. Для этого вам нужно научиться определять, к какому из шести типов личности относитесь вы и ваш собеседник: Актер, Социолог, Участник, Интеллектуал, Прагматик или Контролер. Данная характеристика каждого типа личности и его

совместимость с пятью остальными, тесты, яркие примеры из книг и кинофильмов — все это поможет вам с первого взгляда понимать людей и находить к ним подход.

Хромова С. Язык жестов. Читай чужие мысли! / С. Хромова. – Ростов-на-Дону : Владис ; Москва : Рипол-классик, 2007. – 416 с.

Как узнать, что думают о вас лучшие друзья? Доволен ли вами ваш начальник? Есть ли у вас шанс пригласить на свидание ту симпатичную девушку? Желание знать ответы на эти и другие вопросы вполне естественно. Человеку, живущему в современном мире, необходимо владеть языком жестов наравне с родным языком. Это необычное знание дает вам блестящую возможность узнать, о чем думает человек, получить о нем максимум важной информации. Изучите язык жестов и узнайте чужие мысли!

Позитивная психология

Курпатов А. Счастлив по собственному желанию : первая половина пути / А. В. Курпатов. – 6-е издание. – Москва : Олма Медиа Групп, 2008. – 256 с. – (Бестселлер) .

Счастлив по собственному желанию – эта уникальная книга, ставшая настоящим бестселлером! В ней вы найдете простые и эффективные способы преодоления стресса и психологических трудностей. «Счастье возможно и достижимо!» - в этом уверены сотни тысяч читателей Андрея Курпатова.

Лондре Г. Л. Волшебные точки счастья / Г. Л. Лондре [пер. с англ. О. Епимахова] . – Москва : Эксмо, 2010. – 320 с. – (Проект Счастье) .

Когда мы злимся, обижаемся, испытываем беспокойство или душевную боль, нам кажется, что это естественная реакция на происходящее. На самом деле, наше тело запоминает негативные эмоции, пережитые в прошлом, и они вновь и вновь возвращаются к нам. Гэри Л. Лондре, американский психотерапевт и доктор наук,

многие годы изучал взаимосвязь тела и разума. В своей уникальной книге он описывает Код счастья – несколько точек на нашем теле, нажатие на которые уравновешивает энергетические колебания мозга, в результате чего негативные мысли перестают нас беспокоить. Это потрясающее упражнение легко применять, в отличие от многих других оно дает результат в течение первых минут после выполнения, избавляя от переживания и наполняя радостью. Люди все время пытались отыскать код счастья, а он лежит совсем близко! На Востоке мудрецы уже нашли этот код, не случайно там так много спокойных людей. Оказывается, все, что нужно сделать – это последовательно нажать ряд точек на вашем теле. И раздражительность, страх, злость уйдут на второй план. Это очень удобно, ведь теперь вам не нужны изматывающие упражнения и тренинги, достаточно просто нажать волшебный код, и вы почувствуете гармонию с миром.

Некрасов А. Кто счастлив, тот и прав! : не откладывай счастье до понедельника / А. Некрасов. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с. : ил.

Эта книга поможет читателям осознать свою суть и смысл жизни, создать вокруг себя пространство любви и начать новую жизнь с новым, масштабным отношением к себе и миру – в настоящем, реальном счастье! Чтобы написать такую книгу, нужно обязательно быть по-настоящему счастливым! И желать, и уметь этим счастьем делиться! А ещё иметь талант просто и ясно донести до читателей как само состояние счастья, так и опыт его достижения, и жизни в нём. Всем этим обладает Анатолий Некрасов, который шаг за шагом шёл к открытому им состоянию счастья, писал книги, встречался с читателями, обучал на семинарах и тренингах всему тому, что постиг сам. Он реально живёт в постоянном состоянии счастья, причём не «трудного» счастья, а радостного и постоянно растущего!

Панкратов В. Н. Психология счастья : Искусство радоваться жизни : практ. пособие / В. Н. Панкратов. – Москва : Дрофа Плюс, 2005. – 384 с.

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.

Правдина Н. Б. Тайны счастливой судьбы / Н. Б. Правдина. – Москва : Астрель, 2013. – 186 с.

Наталия Правдина — признанный специалист по позитивной психологии, автор многочисленных бестселлеров – посвятила эту книгу способам счастливого и даже волшебного изменения судьбы. Ее рекомендации основаны на полученных за много лет знаниях о грандиозных возможностях человеческого сознания. Вы хотите жить жизнью своей мечты? Вы хотите стать богатым, счастливым и здоровым? Тогда считайте дни до своего полного преображения. Автор призывает не терять времени и спешить написать новый сценарий собственной жизни! Она верит в то, что вы неслучайно взяли эту книгу в руки, и что вы также станете добрыми волшебниками, несущими свет, радость, благосостояние и надежду для людей. Верит в вашу счастливую звезду, в вашу удачу и в вашу победу!

Пергола Л. Инстинкт счастья / Л. Пергола. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Астрель-СПБ, 2005. – 173 с. – (Школа выживания в любви) .

Наши вредные привычки – отнюдь не алкоголь, курение или непреодолимое желание опустошать холодильник. Нет. Это бесконечные сожаления о совершенных в прошлом ошибках, ожидание жизни без проблем, страх одиночества и нищеты, ощущение себя жертвой и зависть к чужому богатству... Все мы подвержены этому. Оказавшись в тупиковой ситуации, я обнаружила, что единственное богатство, которое досталось мне по наследству, – это здоровье и инстинкт счастья.

Романчук О. И. Жить сердцем. Книга о том, что мешает нам быть счастливыми / О. И. Романчук ; пер. с укр. – Москва : Генезис, 2010. – 184 с. – (Радость каждого дня) .

Эта книга – попытка в аллегорической форме рассказать о типичных ловушках, которые расставляет нам жизнь. Однако их можно обойти, если прислушиваться к собственному сердцу. Корни большинства проблем, сопровождающих человека в жизни, закладываются в детстве. Мир, в котором растет ребенок, отношения между ним и его близкими во многом определяют его дальнейший путь.

Эта книга о том, что если родительское сердце действительно любит, оно чувствует и понимает ребенка и знает, как ответить на его потребности.

Эта книга о том, что мешает и помогает нам найти путь к собственному сердцу. Автор – известный украинский психиатр и психотерапевт – предлагает читателю отправиться в путешествие внутрь себя в поисках собственной правды. Но он лишь приоткрывает двери, а дальше у каждого – своя дорога. Для широкого круга читателей.

Ротынских М. Волшебная книга о счастье, или как стать редактором своего мозга / М. Ротынских, А. Свияш. – Москва : АСТ : Астерль ; Владимир : ВКТ, 2010. – 251 с.

«...Автор данной книги дает читателям прямые рекомендации, как им жить и поступать, как мыслить и какие эмоции испытывать. Она не заставляет их колебаться и самим принимать какие-то решения. Это вполне гуманно (по отношению к читателям), и поэтому у нее может быть очень широкая аудитория...» (А. Свияш).

Рубин Г. Проект Счастье : мечты, план, новая жизнь / Г. Рубин ; [пер. с англ. Д. Куликова и С. Степанова] . – Москва : Эксмо, 2011. – 512 с. – (ЛетоBook каждый день) .

Все люди стремятся к счастью, но у каждого свои представления о нем. Поэтому мы создали серию «Проект Счастье», в которой каждая книга — это оригинальный рецепт радости и гармонии, сформулированный автором и проверенный миллионами читателей.

Автор этой книги сумела открыть в себе и своей обычной жизни неиссякаемые источники радости. Разработанный ею план по обретению счастья вдохновит вас на составление собственного. Шаг за

шагом благодаря небольшим ежедневным изменениям вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.

Свияш А. Открытое подсознание. Как влиять на себя и других. Легкий путь к позитивным изменениям / А. Свияш. – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 379 с.

Какие процессы происходят внутри нас, когда мы принимаем решения? Каковы механизмы большинства наших эмоций? Можем ли мы избавиться от энергетической грязи и очистить свое сознание от мусора разнообразных мыслей? Эта книга – инструкция по разумному использованию самого себя, учебник по осознанию собственных возможностей. Наше подсознание – часть управления поступками и мыслями человека, поэтому узнайте секреты работы с ним и измените свою жизнь!

Свияш А. Улыбнись, пока не поздно! Позитивная психология для повседневной жизни / А. Свияш, Ю. Свияш. – Москва : АСТ, 2014. – 375 с.

Написанная в популярной форме книга известных психологов и эзотериков представляет интерес для читателей, занимающихся вопросами самосовершенствования. Книга поможет каждому изменить свою жизнь к лучшему.

Синельников В. В. Практический курс доктора Синельникова. Как научиться любить себя / В. Синельников. – Москва : Центрполиграф, 2012. – 238 с.

В. В. Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных психологических методик, которые помогли миллионам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние и познать радость жизни, представляет своего ученика и последователя – доктора Сергея Слободчикова. Уникальная модель нового сознания, разработанная доктором Синельниковым, эффективные авторские методики и стратегии помогут вам добиться реальных результатов после того, как вы шаг за шагом пройдёте весь

практический курс вместе с его учеником и последователем Сергеем Слободчиковым.

Синельников В. В. Таинственная сила слова. Формула любви. Как слова воздействуют на нашу жизнь / В. В. Синельников. – Москва : Центролиграф, 2011. – 250 с.

В своей новой книге Валерий Синельников познакомит вас с эффективной стратегией словесного кодирования на успех, здоровье и благосостояние, которая легко, быстро и действенно принесет реальные результаты, а также раскроет суть таинственной формулы любви.

Автор дополнил это издание новыми практическими упражнениями.

Слободчикова Л. Первые шаги в поисках себя. Стань хозяином своей жизни / Л. Слободчикова, С. Слободчиков ; под ред. В. Синельникова. – Москва : Центрполиграф, 2012. – 253 с. – (Школа Здоровья и Радости Валерия Синельникова) .

Книга Сергея и Ларисы Слободчиковых – луч надежды для всех, кто так или иначе страдает от алкоголизма и других видов зависимости, – и для тех, кто пьет, и для тех, кто втянут (или позволил себя втянуть?) в порочный круг пьянства своих близких. Их необычный подход к проблеме, основанный на новом, целостном мировоззрении, уже позволил помочь многим тысячам людей, утративших веру в обычные способы борьбы с зависимостью, и достигнутые ими успехи стали лучшим стимулом для создания этой книги.

Сударенков В. В. Научись думать оптимально, или счастье и успех – в твоих мыслях / В. В. Сударенков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 364 с. – (Человек новой цивилизации) .

Как научиться думать и рассуждать таким образом, чтобы страданий в нашей жизни было как можно меньше, а счастья и успеха, напротив, как можно больше? Хотите научиться мышлению, дающему возможность добиться счастья, успеха и внутренней гармонии? Тогда эта книга для вас! С помощью нее вы научитесь мыслить оптимально,

и соответственно строить вашу жизненную стратегию без ошибок, приводящих к неудачам и разочарованиям. Вы сможете добиться успеха, придя, к устойчивому состоянию спокойствия и счастья. Смело применяйте на практике все, что вы узнаете, и очень скоро, если не сразу, увидите позитивный результат.

Хей Л. Позитивное мышление. Как быть счастливой каждый день / Л. Хей ; пер. с англ. – Москва : Олма Медиа Групп, 2012. – 256 с. – (Ключ к счастливой жизни) .

Книга содержит специальные медитации и духовные настрои Луизы Хей и ее друзей, способные направлять нас и помогать в трудных жизненных ситуациях. Идеи, изложенные в этой книге, показывают нам принципиально новые пути решения проблем. Внутренний настрой играет в нашей жизни не последнюю роль. Если мы избавимся от негативных стереотипов мышления и станем мыслить позитивно, наша жизнь поменяется к лучшему.

Как преодолеть жизненные трудности

Антип В. Преодоление кризиса и вкус жизни / В. Антип. – Москва : Эксмо, 2009. – 160 с. – (Антикризисная психология) .

Психолог помогает человеку найти и эффективно использовать душевные силы, чтобы преодолеть трудности внешней жизни и выдержать жизненные испытания. А если человек не готов прийти на прием к психологу? В этой книге описаны темы обыденной жизни, которые чаще всего поднимаются в кабинете психолога, и даны ответы на вопросы: – что можно делать, чтобы предупредить возникновение и развитие психологических проблем, – как справиться с возникшими проблемами без посторонней помощи. В приложение вынесены простые и популярные упражнения, которые помогут читателю самостоятельно продвинуться в решении проблем и тренировке нужных для преодоления трудностей качеств.

Болотова Т. Е. Жизнь трещит по швам. Как её наладить? : пособие по реальной жизни / Т. Е. Болотова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 160 с.

Первая часть книги посвящена межличностным взаимоотношениям в семье. Чаще всего причина любовных неудач находится все-таки не во внешнем окружении человека, а в самом его внутреннем мире – в частности, в его жизненных стереотипах и комплексах. Вторая часть книги рассказывает об основных проблемах из раздела «родители-дети». Вы прочитаете о том, как родители «делают» жизнь своих детей, о том, как проектировать будущее, и о многом другом, очень важном...

Браун Б. Всё из-за меня (но это не так) : правда о перрекционизме, несовершенстве и силе уязвимости / Б. Браун ; [пер. с англ. К. Букши]. – Москва : Азбука бизнес, 2014. – 380 с. : ил.

В современном мире так важно соответствовать общепринятым стандартам и нормам успешности, красоты и правильности, что мы сгораем от стыда за самих себя: не слишком совершенных, недостаточно умных. Нам горько, когда кто-то сомневается в нашей способности выполнять работу или быть хорошими родителями. Но тяжелее всего – самоосуждение. Мы злимся на себя, досадуем, вымещаем раздражение на детях и близких людях, а временами готовы смириться с тем, что из-за своих недостатков не заслуживаем счастья. Стратегии, разработанные автором этой книги, выдающимся американским психологом Брене Браун, помогают распознать наши внутренние источники неуверенности, освоить приемы психологической самозащиты и научиться жить легче и радостней.

Быкова О. Свобода от страха : признай и победи! / О. Быкова. – Москва : АСТ, 2015. – 316 с . – (Университет жизни) (Серия «Психологические ключи к сердцу») .

Люди редко осознают, что жизнь, полная бедности и лишений, бывает основана только на страхе. Страх означает, что мы имеем привязанности, которые контролируют нас. В этой книги перечислены основные страхи, которые может переживать человек на протяжении всей своей жизни. Страх смерти, неудачи, отвержения, общественного

мнения, нищеты, старости, потери любви, одиночества, успеха. Человек, находящийся в плену у таких страхов не может реализовать свой потенциал и достигать цели, он останавливается в своем развитии. Книга дает ясный ответ, как победить страх.

Гладышев С. А. Как выжить в толпе и остаться самим собой / С. А. Гладышев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 284 с. – (Книга-сенсация) .

Данная книга реализует совершенно иной подход к разрешению конфликта между оригиналами и безликим большинством общества, именуемым толпой.

Во-первых, она решает задачу ментальной реабилитации индивидуального своеобразия в мировоззрении и жизненной практике. Читателю достаточно аргументировано объясняется, что своей непохожести на других надо не только не стыдиться, но, наоборот, рассматривать ее как свое психологическое достоинство, нуждающееся в дальнейшем развитии.

Во-вторых, данная книга предлагает читателю набор практических рекомендаций, направленных на конструктивное разрешение или сглаживание конфликтности его отношений с окружающими людьми.

В-третьих, в книге содержится рассмотрение некоторых способов и путей продуктивной и реализации своего индивидуального своеобразия.

И, наконец, в-четвертых, в книге предлагается к обсуждению несколько своеобразный взгляд на некоторые проблемы современного общества, связанные с данной тематикой, и варианты их преодоления.

Гонсалес Л. Остаться в живых : психология поведения в экстремальных ситуациях : правдивые истории об удивительной стойкости и случайной смерти / Лоуренс Гонсалес ; пер. с англ. Алексея Андреева. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 323 с.

Никто из нас не застрахован от смертельно опасных ситуаций, но немногие знают, как нужно правильно действовать в таком положении, как не поддаваться эмоциям и преодолевать подобные ситуации. Эта книга дает глубокое представление о природе и психологии выживания.

Державин А. Как жить, чтобы жить хотелось : антикризисные стратегии / А. Державин. – Москва : АСТ, 2015. – 345 с. : ил.

Своего очередного клиента практикующий психолог встречает случайно, оказавшись с ним взаперти в церкви. Его новый знакомый работает «мишенью» для метателя ножей в ночном клубе, регулярно подвергая свою жизнь опасности. Сначала психолог полагает, что их встреча случайна, однако вскоре понимает, что Мишень нуждается в помощи.

Роман, который вы держите в руках, существует на стыке двух литературных жанров – художественного и научно-популярного. Книга состоит из четырех частей – четырех вопросов, с которых Мишень начинал встречи с Доктором, и развернутых ответов на них. Четыре главных вопроса. Что знать? Как это делать? Почему это делать? Зачем это делать? Книга учит задавать себе вопросы и не бояться услышать ответ. Прочитав ее, Вы справитесь с любым кризисом!

Кингма Д. Как пережить расставание / Д. Кингма. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 224 с.

Как по-настоящему благородно завершить личные отношения? Как перейти к следующим отношениям без глубоких эмоциональных стрессов, которые прежде зачастую составляли неотъемлемую часть расставаний? Автор книги включила в новое издание ответы на эти вопросы и саму церемонию расставания. Это простой, но значимый ритуал, позволяющий двум людям вместе подтвердить свое решение о разрыве, понять всю значимость завершившихся взаимоотношений и вынести из них все самое ценное, все то, что они сами сумели дать или получили от другого. Новое издание книги «Как пережить расставание» является личным вкладом в этот процесс Дафны Роуз Кингма. Прочитав эту книгу, вы научитесь горячо любить и быть любимыми, а когда взаимоотношения приходят к концу – расставаться достойно и по-дружески.

Кооб О. Темная ночь души : Пути выхода из депрессии / О. Кооб. – Москва : Добрая книга, 2002. – 208 с.

Эта книга предлагает читателю посмотреть на депрессию как на необходимый и неизбежный этап духовного развития личности, как на кризис личностного роста, который помогает нам высвободиться из омертвевших оболочек прошлого, внутренне преобразиться и выбрать новые ориентиры в жизни. Мы должны сказать «да» темной стороне жизни – ударам судьбы, болезням, разочарованиям, чтобы затем вслед за Рильке признать, что «радостей исток лежит в краю печалей», которым мы, в конечном счете, и обязаны нашей жизненной зрелостью и внутренним развитием.

Литвак М. Е. Бинтование душевных ран или «психотерапия» / М. Е. Литвак, Е. В. Золотухина-Аболина, О. М. Мирович. – Изд. 9-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 311 с. – (Психологические этюды) .

Когда душевные раны бинтуют самостоятельно или с помощью друзей? А когда обязательно надо обращаться за помощью к психотерапевту? Каковы признаки психологически здорового человека? Как определить, является ли выбранный вами психотерапевт профессионалом? Как стать самому себе психотерапевтом? На все эти вопросы вы найдете ответы в нашей книге. Для широкого круга читателей.

Мэтьюз Э. Останови их! : как справиться с обидчиками и преследователями / Э. Мэтьюз ; пер. с англ. Д. Куликова. – Москва : Эксмо, 2013. – 231 с. : ил. – (Психология. Счастье по Мэтьюзу) .

К проблемам подростков знаменитый австралийский писатель и художник, автор бестселлера «Живи легко!», обращался ранее в книге «Прорвемся!». Эта книга тоже адресована тинейджерам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. А ведь беды можно легко избежать, если вовремя вмешаться. Тем не менее, родители зачастую даже не догадываются, что происходит с их детьми за стенами дома, а дети, в свою очередь, стесняются или не решаются делиться проблемами.

В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований. Книга учит детей и взрослых доверять друг другу, учиться вместе решать проблемы и, в конечном счете, останавливать любое зло. Как всегда – великолепные рисунки, легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

**О`Коннор Р. Депресссия отменяется : как вернуться к жизни без врачей и лекарств** / Р. О`Коннор ; пер. с англ. В. Горохова. – Москва : Манн, Иванов и Фебер, 2015. – 281 с.

Депрессия зависит от многих взаимосвязанных факторов: генетических, биохимических, внешних (факторов внешней среды). В этой книге рассматривается один очень важный фактор, который мы часто упускаем из виду: наши собственные привычки.

Мы можем скрывать депрессию, бороться с ней (и даже успешно), но эта борьба требует от нас очень много сил, забирая у нас возможность полноценно радоваться жизни и испытывать положительные эмоции.

Эта книга поможет вам заменить шаблоны поведения, способствующие депрессии, на более эффективные. Системный подход, описанный в книге, основывается на результатах лучших исследований по теме депрессии – с его помощью любой страдающий от этого недуга сможет начать новую жизнь.

Для кого эта книга? Это книга для всех, кто хочет избавиться от депрессии или помочь близкому человеку, страдающему от депрессии.

Это книга для психотерапевтов и других специалистов, работающих с психическими заболеваниями.

Свияш А. Как быть, когда все не так, как хочется. Как понять уроки жизни и стать её любимцем / А. Свияш. – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 280 с.

У вполне преуспевающего бизнесмена вдруг наступает полный крах во всех делах, молодой здоровый человек, не знающий проблем со здоровьем, неожиданно серьезно заболевает, у домохозяйки уходит любимый муж, благополучная семья испытывает огромные проблемы

с детьми... Знакомые ситуации, не правда ли? А знаете ли вы, что вы сами формируете все события своей жизни? И очень часто сами к себе и «притягиваете» негативные события? Ведь все, что происходит с вами в этой жизни, происходит не без вашего участия. Все это так или иначе было мысленно допущено или даже спланировано вами же. Почему же так происходит? Что нужно делать, чтобы все наши цели достигались, а желания – сбывались? Прочитайте книгу известного писателя и психолога А. Свияша, и вы узнаете, как добиться здоровья, счастья, успеха во всех делах и стать любимцем жизни! Ваша жизнь чудесным образом изменится, вы станете понимать причины происходящих с вами событий.

Свияш А. Разумный мир: как жить без лишних переживаний / А. Свияш. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 602 с.

Эта книга сделает вашу жизнь разумной! Она поможет вам обрести покой в душе, оставаясь активным участником обычной жизни. Здесь вы найдете простые объяснения причин того, почему вам приходится испытывать негативные переживания и жизнь складывается не так, как вам хочется. А понимая причины происходящих с вами событий, вы сможете осознанно управлять своей жизнью! В книге дается множество конкретных примеров, рекомендаций и упражнений, которые позволят вам войти в состояние душевного равновесия, осознанного управления событиями своей жизни и резко повысят ваши возможности по достижению значимых для вас жизненных целей, будь то личная жизнь, карьера, бизнес или любые другие цели. Наша система — это не магия и не религиозная система, хотя в ней рассматривается процесс взаимодействия людей и сил Непроявленного мира. Зато она сделает вашу жизнь более спокойной и комфортной! Использование предложенной в книге системы не требует больших специальных усилий и изменения привычного ритма жизни.

Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. В. Синельников. – Москва : Центролиграф, 2005. – 207 с.

В. В. Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных по простоте и эффективности

целительных психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни. Из его книги вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы накопить силу и энергию, разобраться в своих проблемах, навсегда забыть, что такое стресс и болезни. Книга обладает целительной силой, и позитивное воздействие начинается с того момента, как вы возьмете ее в руки.

Федорова М. Психологический щит от всех, кто мешает вам жить : как обезвредить психологических вампиров и агрессоров : проверенные техники / М. Федорова. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 220 с. : ил. – (Психология для всех) .

Чтобы заставить человека что-то сделать, люди очень часто начинают им манипулировать. Манипуляция – один из самых распространенных видов психологического давления. Как противостоять влиянию извне? Как научиться принимать собственные, а не навязанные извне решения? Эта книга поможет вам разобраться в себе и окружающих, обезопасить себя от манипуляторов, да и просто добавит оптимизма. Цель автора – убрать завесу таинственности и показать, что у каждого человека есть много путей, чтобы быть собой и быть счастливым!

Хей Л. Сила внутри вас. Как преодолеть жизненные трудности / Л. Хей ; пер. с англ. – Москва : Олма Медиа Групп, 2011. – 352 с. – (Ключ к счастливой жизни) .

В книге собраны письма к Луизе Хей, которые она получала от людей со всего мира на протяжении ряда лет и отвечала на них. В этих письмах содержится глубокая озабоченность по поводу проблем в различных областях, включая навязчивые пристрастия, страхи и фобии, болезни, эмоциональные проблемы, взаимоотношения в семье, воспитание детей, жестокое обращение, карьера и процветание. Люди, которые писали эти письма, хотели изменить свой мир. Ответы Луизы Хей помогают им открыть себя. Осознайте и вы, что тоже обладаете внутренней силой, способной изменить вас. Тогда вы сможете самостоятельно найти решение своих проблем, то есть найти ответы, которые заключены внутри вас. Для широкого круга читателей.

Шапарь В. В. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологический факультет) .

Не стоит думать, что кризис всегда и непременно связан с экстремальной ситуацией. Кризис бывает и возрастной, и связанный с потерей близких, и возникший на фоне крушения базовых иллюзий, и как результат жестокого обращения с человеком, и в результате террора. Может он возникать и на фоне тревоги: смерти и судьбы, вины и осуждения, тревоги пустоты и утраты смысла жизни. Данная книга разъясняет психологический механизм различных кризисных ситуаций и предлагает стратегию преодоления сопутствующих им психических травм. Книга предназначена как для специалистов-психологов, занимающихся вопросами кризисной психологии, так и для широкого круга читателей.

Как стать здоровым

Бесбаш Н. Как Луиза Хей помогла моему исцелению / И. Бесбаш. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 128 с.

Жизнь проста: что мы даем, то и получаем. И дается она человеку один раз. Каждый из нас выбирает свой жизненный путь, следуя не только своим принципам, но также стереотипам, которые присутствуют в обществе. Иногда слепая вера приводит нас к разочарованиям. И если в твоей жизни встречается человек, который снимает пелену с глаз – это счастье! Для меня таким человеком стала Луиза Хей, вернее, ее книга. Я считаю ее своим ментальным учителем. В этой книге я делюсь своим жизненным опытом и надеюсь, что это поможет вам изменить свою судьбу, по-новому посмотреть на окружающий мир, семейные отношения, любовь, а главное – на себя любимого. Судьба моя – я сам! Книга предназначена для широкого круга читателей.

Леви В. Л. Ошибки здоровья : книга о вкусной и здоровой жизни / В. Л. Леви. – Москва : Торобоан, 2004. – 416 с. – (Конкретная психология) .

Врач и психолог с огромным опытом, исследователь и практик, автор, книги которого переведены на десятки языков, Владимир Леви знает человека изнутри, как дирижер – каждую ноту исполняемого произведения. Эта книга – о произведении по имени Здоровье: как его понимать, как ошибки души и тела исправлять и предупреждать. Как делать жизнь вкусной. Множество рецептов оздоровления тела и души преподносятся с мастерством писателя и поэта, с юмором и вдохновением. Как и все книги Леви – книга доктор и книга-друг. Для всех и каждого.

Свияш А. Здоровье в голове, а не в аптеке [самоисцеление без врачей и лекарств] / А. Свияш. – Москва : АСТ, 2015. – 312 с.

Эта книга – не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа лечения. Она не лечит, поэтому не нужно садиться на нее или прикладывать к больному месту. Она даст вам гораздо больше – поможет осознать, что все болезни вы себе создаете сами, а значит, только вы можете влиять на состояние вашего здоровья.

Синельников В. В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В. В. Синельников. – Москва : Центролиграф, 2011. – 416 с.

Валерий Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных по простоте и эффективности целительных психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни. Прочитав книгу, вы сможете научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы простить и избавиться от чувства вины, справиться с депрессией и изгнать ревность, излечиться от множества заболеваний и стать удачливым. Книга обладает целительной силой, и позитивное воздействие начинается с того момента, как только вы возьмете ее в руки.

Пинтосевич И. Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / И. Пинтосевич при участии М. Пинтосевича. – Москва : Эксмо, 2012. – 240 с.

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от поломок, депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, Приват Банк, а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

Женское счастье есть!

Блэр П. Мифы о возрасте женщины / П. Блэр ; пер. с англ. Т. И. Порошиной. – Москва : Рипол классик, 2015. – 336 с. – (Чем старше, тем лучше).

Если вы считаете, что годы для женщины – это проблема, прочитайте эту книгу! Ее написала удивительная женщина, доктор философии и известный психолог Памела Блэр. Она проанализировала свой собственный опыт, опыт своих пациентов и подруг, и доказала, что возраст для женщины – просто один из устоявшихся мифов.

Виталис В. Женщина : где у неё кнопка? / В. Виталис. – Москва : Эксмо, 2009. – 288 с.

Книга, написанная известным рэп-фанк музыкантом Висом Виталисом, является своеобразным «мужским» ответом на книги серии «Как Стать Настоящей Стервой».

Для мужчин всех возрастов здесь впервые изложена правдивая и циничная информация о женщинах. В книге развенчиваются многие мифы и заблуждения о представительницах прекрасного пола, разъясняются их цели и методики достижения этих целей, описываются своеобразное мышление и особенности женского взгляда на мир, а также – типично женские способы манипуляции.

Эта книга окажет неоценимую услугу как юнцам, только вступающим в трудную и полную опасностей половую жизнь, так и взрослым мужам, желающим понять, отчего общение с женщинами в наши времена сопряжено с большим количеством проблем.

Издание не рекомендуется женщинам, лицам, не достигшим 18-летнего возраста, феминистам и людям без чувства юмора. Читая эту книгу, вы целиком и полностью берете на себя ответственность за все возможные последствия. Претензии не принимаются автором и издательством ни в каком виде.

Димитрошина Л. Женское счастье есть! Ключи вы найдёте здесь! / Л. Димитрошкина, И. Кущенко. – Москва : Прайм : АСТ, 2015. – 249 с. : ил. – (Дар счастья – для каждого) .

В новой книге психолога, системного семейного расстановщика, семейного консультанта Лианы Димитрошкиной и ее соавтора Ирины Кущенко «Женское счастье – есть! Ключи вы найдете здесь!» читатели найдут ответы на самые важные вопросы, которые задает себе каждая женщина. Все «не так» — не «склеивается», не «срастается», «не везет»? Бьешься-бьешься, а жизнь все хуже? Ты стараешься быть хорошей для родных и друзей, но они почему-то не спешат отплатить той же монетой? Принцев на горизонте не видать, да и себя принцессой не чувствуешь? Мудрая Хозяйка Дара поможет расставить все в твоей жизни по своим местам и откроет секрет «переключения программы» жизни. Исполнение заветных желаний – прямо сейчас, а не когда-то потом, здоровье, любовь, дружба, радость жизни — до всего этого один только шаг, и ты можешь сделать его! Захватывающий сюжет, тонкий юмор и умение рассказать просто о сложном — вот визитная карточка книг психолога и писателя Лианы Димитрошкиной, щедро делящейся с женщинами секретами счастливой жизни.

Дуплякина О. В. Как стать любимой и желанной / О. Дуплякина. – Москва : Эксмо, 2012. – 445 с. – (Уроки женского счастья) .

Откуда берутся Антиневесты? Почему так трудно привлечь мужчину и выйти замуж? Почему девушки, мечтая о Завидном женихе, довольствуются обычным балбесом? Почему мужчины одних

женщин любят, а о других вытирают ноги? Как перестать гадать бросит – не бросит, и взять под контроль отношения с мужчиной в свои хрупкие руки и расчетливый ум? Как манипулировать женихом, чтобы он стал мужем? Как повысить планку требований к мужчинам? Как обрести целеустремленность, стать обаятельной и удачно выйти замуж? Как стать хозяйкой своей жизни? Обо всем этом ты узнаешь, прочитав и воспользовавшись рекомендациями данной книги.

Жукова М. Н. 55 роковых ошибок, которые совершают женщины / М. Н. Жукова. – Изд. 6-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 266 с. – (Всё обо всём) .

Эта книга поможет женщинам избежать многих типичных ошибок или исправить уже совершенные, взглянуть на себя со стороны, научиться брать ответственность за свою жизнь в свои руки и изменить в ней то, что мешает стать любимой и счастливой. В книге рассмотрены актуальные во все времена вопросы: выбор партнера, встречи, конфликты, расставания, секс, одиночество, взаимоотношения супругов. Книга адресована женщинам всех возрастов, желающим изменить себя и свою жизнь к лучшему.

Картер С. Мудрая женщина советует / С. Картер, Д. Сокол. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 128 с.

Мудрая женщина… Это она сверкает на балу жизни, восходит на трон, вдохновляет на подвиги. Ее уважают, ее боготворят. Перед ней открыты все двери мира. У вас в руках книга, написанная двумя мудрыми представительницами прекрасной половины человечества, которые готовы посвятить вас в тайну всепобеждающей женственности. Прислушавшись к советам мудрых женщин, вы узнаете, как разглядеть в незнакомом человеке верного друга, оградиться от мнимых доброжелателей, добиться взаимности от вашего избранника, построить гармоничные отношения с окружающими, поступать по – своему, не раздражая этим близких и малознакомых людей.

Кронна О. Как удачно выйти замуж: советы опытной стервы / О. Кронна. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 320 с.

Мои милые дамы – незамужние и те, кто давно хочет поменять своего порядком надоевшего мужчину! Заполучить принца в мужья не так-то-просто. И не потому, что мы не знаем, как это сделать. А потому, что не знаем – кого. Большинство принцев давно уже «захомутали» более предприимчивые девушки, а к другим и подходить близко не хочется. Но не стоит отчаиваться! Настоящая женщина, да еще и стерва в придачу, и из мужчины может сделать нормального человека! Удачное замужество – это либо большая удача, либо тактика и стратегия высшего пилотажа. Мы не будем полагаться на судьбу, а разработаем эффективную технологию под названием как затащить мужчину в ЗАГС. Да так, чтобы он вышел оттуда со счастливой улыбкой на лице и всю оставшуюся жизнь был уверен, что лучшей женщины он не найдёт. В этой книге описаны наиболее часто встречающиеся типы кандидатов в мужья и подходящий для каждого из них способ приручения. Немного фантазии и упорства и принц ваш!

Незовибатько И. Б. Большая книга счастья : энергия чувств, уроки очарования / Н. Незовибатько. – Москва : Дрофа-Плюс, 2008. – 502 с. – (На все 100%) .

В эту книгу вошли самые популярные тренинги Игоря Незовибатько, известного автора и ведущего курсов развития личности. С помощью «Уроков очарования» вы научитесь достигать намеченных целей в общении и строить взаимовыгодные партнерские отношения с окружающими. В «Энергии чувств» автор предлагает эффективные способы управления своими чувствами и приемы влияния на чувства других людей. Постройте вокруг себя такой мир, о котором вы мечтаете.

Некрасов А. Время любви / А. Некрасов. – Москва : АСТ, 2010. – 255 с. – (Учимся любить) .

Каждый человек ждёт прихода Любви, мгновения, когда Вселенная преображается, когда двое становятся одним. И для многих людей этот миг так и не настает. Их жизнь – бесплодный поиск и бесконечное ожидание. Почему так происходит? Ведь все люди достойны любви. Любовь всегда рядом с человеком! Её просто надо увидеть и принять. Но, к сожалению, это готов сделать не каждый.

Кто-то живёт прошлым, другой видит только будущее, не замечая настоящего...

Эта книга – ещё один шаг к пониманию любви. Она подскажет, когда любовь совсем близко, поможет её узнать и включить *Время любви* в жизни каждого. «Разве можно научиться любви», – спросит изумленный читатель? Конечно же можно, ведь речь идет не о самом чувстве, а о том, как правильно выбрать объект любви, как научиться выбирать достойных партнеров, как не бояться своих желаний и осознавать свои потребности. Книга Анатолия Некрасова прежде всего научит вас не бояться любви и делиться ею со всеми окружающими.

Некрасов А. Женщина по имени Земля / А. Некрасов. – Москва : Астрель, 2013. – 250 с. – (Мудрость для счастливой жизни) .

Что нужно женщине для счастья ? Любовь, внимание, подарки, защита, комфорт ... Чувствуя к себе внимание, уважение и любовь мужчины, любая женщина расцветает. Она превращается в источник светлой энергии, окружает всех заботой, нежностью позитивом, любовью...

А если Женщина – это целая планета ? Уважение и внимание к Земле помогут человеку попасть в пространство Любви, почувствовать благосклонность Земли к себе, своим близким, обрести гармонию с Миром, а это значит – и крепкое здоровье, и новые источники энергии, которые помогут найти любовь, счастье. Возможность развиваться и все время идти вперед. Книга «*Женщина по имени Земля*» помогает строить с Землей добрые и любящие отношения и вместе творить счастливую жизнь.

Некрасов А. Знакомьтесь: неизвестная любовь / А. Некрасов. – Москва : АСТ, 2010. – 224 с. – (Учимся любить) .

Данная книга продолжает серию «Учимся любить». Действительно, искусству любви надо учиться. Об этом говорят многие, но автор предлагает посмотреть на Любовь совершенно по-другому – как на живую разумную субстанцию, с которой можно общаться и сознательно включать в каждое проявление жизни.

Эта книга о том, как такой Любви прийти на Землю.

Как проявить себя в совершенно новом качестве. Такой ее видели за всю историю нашей цивилизации только единицы.

Но, взяв эту книгу в руки, вы получите возможность прикоснуться к этим сакральным знаниям.

Отнеситесь к этой книге как к вестнику прихода Любви на Землю, как к первому лучику света этой Любви в вашей жизни.

Некрасов А. А. Любовный многоугольник / А. Некрасов. – Москва : Амрита-Русь, 2007. – 312 с. – (Серия «Мир во мне») .

Любовный многоугольник – плохо это или хорошо? Многие скажут: «Конечно, плохо!". Но в этом мире всё относительно. Для одного плохо, для другого хорошо, часто – для всех плохо, а бывает и для всех хорошо. Да, да! Всякое бывает. Всё зависит от того, кто и какие решает задачи в этом сложном взаимодействии, кто и как входит в эти отношения, как из них выходит, и с каким багажом. Пришло время быть грамотным в сложнейших вопросах взаимоотношений мужчины и женщины. Люди являются профессионалами в самых разных сферах жизни, а вот во взаимоотношениях мужчины и женщины чаще всего дилетанты. А ведь здесь-то и кроется счастье... Разобраться в этом важном, сложном и интересном вопросе поможет Вам эта книга, которая является частью тематической серии – «Мир во мне». Психологическая практика показывает, что знания, изложенные в книге, нужны для большинства людей, как семейных, так и желающих создать семью.

Некрасов А. А. Любовь. Жизнь. Учимся любить. Знакомьтесь : неизвестная любовь. Время любви / А. А. Некрасов. – Москва : АСТ, 2014. –512 с. – (Пятикнижие) .

Все мы мечтаем о любви, ждем ее, ищем. Но далеко не все ее находят. Порой мы не замечаем любовь, даже когда она совсем рядом. А если замечаем, то не умеем удержать, а бывает, что и сами отталкиваем. Мы просто не понимаем самой сущности любви, которая обязательно приходит к каждому из нас. Это живая, разумная субстанция, с которой можно общаться и которую можно сознательно пригласить в свою жизнь. В этой книге 61 рассказ, в каждом – новая грань любви и новый урок для нас с вами. Вы не только увидите любовь в разных ее проявлениях, но и научитесь чувствовать и понимать ее. Откройте эту книгу – сделайте шаг навстречу любви, и она не замедлит прийти в вашу жизнь.

Покатилова Н. Счастье быть женщиной / Н. Покатилова. – Москва : АСТ, 2015. – 495 с.

Мир готов давать нам все, что мы желаем, чтобы наши души могли расти, получать свои уроки и подниматься в более высокие сферы. Это очень, очень важное понимание: мир не против нас, он за нас. Он для того, чтобы мы получали то, что мы хотим. Женщине, использующей свою силу, все достается легко и без усилий. Для того чтобы освободить вас от ига достижений и подвигов, выживания, глубинной неудовлетворенности жизнью и отсутствия счастья, мы создали специально для вас эту чудесным образом меняющую жизнь книгу. Вам обязательно нужно прочесть ее, если вы хотите приобрести другое качество жизни! – не позволяйте себе постоянно приспосабливаться – желайте по максимуму – мечтайте и боритесь за место под солнцем – находите свое внутренне счастье и наслаждайтесь жизнью – получайте радость от обретения желаемого.

Правдина Н. Б. Уникальная энциклопедия счастья. Как выиграть счастливый билет и поймать золотую рыбку. Лучшие техники и приёмы / Н. Правдина. – Москва : Прайм : АСТ, 2015. – 383 с. : ил.

Что нужно любой женщине для счастья? Чтобы в жизни было меньше проблем и огорчений, а больше радостных минут. Чтобы, посмотревшись утром в зеркало, вы бы всегда улыбались и думали: «Ну до чего же я хороша и молода!» Чтобы мужчины обращали на вас внимание, а любимый муж всегда оставался любимым и верным. А еще, конечно, хотелось бы и хорошую работу, и красивый дом, и вон те туфли... Можно мечтать до бесконечности, а можно взять в руки эту книгу и сделать мечты реальностью! Вам поможет эта книга, написанная опытным специалистом в области позитивной психологии, одним из самых искусных Мастеров фэншуй в мире, Натальей Правдиной. .Обретите уверенность в себе, привлеките в свою жизнь достаток, научитесь любить себя, откройте в себе источник красоты и молодости, станьте сексуальной и желанной!

Правдина Н. Б. Я излучаю любовь и силу ! : Волшебные уроки счастья для новой женщины / Н. Правдина. – Санкт-Петербург : Нева, 2005. – 224 с.

Правдиной Наталье удалось вычислить некий алгоритм любви, и в своей книге она постаралась поведать о том, к каким выводам она пришла. Если вы воспользуетесь ее рекомендациями, то это поможет вам встретить и сохранить свою любовь.

Радзинская Е. В. 3 главных женских секрета / Е. В. Радзинская. – Москва : Эксмо, 2011. – 224 с.

Вы современная и привлекательная! Каждый ваш день наполнен событиями, а вы все еще недовольны жизнью. Вам просто необходимы модная фигура, недюжинные силы и отменное здоровье? Успокойтесь: чтобы чувствовать себя счастливой, не нужно быть похожей на модель и дожидаться неземной любви. В этой позитивной книге Вы найдете простые и доступные каждой женщине рецепты настоящего женского счастья! Главное: не бойся менять и меняться!

Ружинская Т. А. Иди ко мне, любимый… Как найти, очаровать и удержать своего мужчину / Т. А. Ружинская. – Москва : Мир книги, 2008. – 240 с. : ил. – (Золотая библиотека хозяйки) .

Психологические тесты для женщин / сост. Н. Н. Лавров. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 256 с.

Вы получите огромное удовольствие от этой книги! В ней собрана уникальная коллекция женских психологических тестов. Вы сможете лучше узнать себя, разобраться в своих тайных желаниях, понять смысл происходящих событий и изменить свою жизнь в лучшую сторону. А благодаря советам психологов вы узнаете, как устроить личную жизнь, решить проблемы сексуального характера, сделать карьеру и, конечно же, воспитать своих детей. Поняв свои истинные желания, взвесив силы и поверив в себя, вы откроете страницу, полную побед и свершений!

Свияш А. 10 заповедей Настоящей Женщины. Книга-тренинг / Ю. Свияш. – Москва : Центрполиграф, 2012. – 128 с.

Эта записная книжка – твоя спутница. Каждая Заповедь в ней – маленький тренинг с большими последствиями. Читай каждую Заповедь медленно, не проскакивай её, даже если покажется, что ты всё поняла. Прочувствуй её как можно лучше.

Заповедь – это не совет. Это не рецепт, которому надо следовать неукоснительно. Заповедь – это отражение закона, который существует в жизни независимо от того, знакома ты с ним или нет. Ты можешь жить в резонансе с ним, тогда он работает. А можешь жить в диссонансе, тогда он работает у кого-то другого.

Эти Заповеди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Каждая Заповедь, если вглядеться и прочувствовать ее, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.

Толстая Н. В. Жена. Как быть любимой и единственной / Н. В. Толстая. – Москва : АСТ, 2012. – 640 с.

Ты счастливая жена, и кажется, что так будет всегда. Ты уверена в любви своего супруга на все 100 %. Увы, моя милая, любовь – блюдо скоропортящееся, его каждый день нужно готовить заново. Чуть опоздала, забыла, поленилась, и вот уже место рядом с твоим законным занято той, что оказалась более проворной.

Эта книга поможет и на пушечный выстрел не подпустить к твоему мужу таких «проворных». Она станет для вас добрым советчиком.

Толстая Н. В. Защитная книга от ссор и предательства. Стратегия победы настоящей женщины / Н. В. Толстая. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 282 с. – (Звезда тренинга) .

Ох, как не просто быть счастливой! Все вроде в порядке, но вдруг показалось, привиделось, подумалось… А может быть, у него кто-то есть? А вдруг я уже не единственная? И тут уж все поздние телефонные звонки, отлучки, командировки и даже случайно брошенные взгляды будут вытащены на свет, тщательно осмотрены, проанализированы. А что потом? Пробежка по знакомым, засады у работы. Как далеко вы готовы зайти? Именно сейчас важно остановиться – советует практикующий психолог, дипломированный врач и психотерапевт, автор многих бестселлеров Наталья Толстая.

Потому что есть другой путь борьбы с подозрениями, возможностью измены! За ваше совместное счастье! Это особый путь добра и здравого смысла, которым идут любящие мудрые женщины. Правильное следование этому пути позволит вам отогнать от вашей семьи даже призрак измены! Потому что выстроенные отношения сделают вас – и только вас – главной женщиной для вашего мужчины!

Толстая Н. В. Любимая или любовница: хождение по мукам / Н. В. Толстая. – Москва : АСТ : Астрель, 2010. – 349 с. – (Психология любви) .

Наталья Толстая продолжает писать на одну из самых больных тем, какие только бывают в семейной жизни. Речь идет не о том, почему и как люди изменяют друг другу, а о женщине. Каково ей, любящей женатого человека? Легко ли поддерживать отношения «на стороне»? Почему супружеская измена становится привычным явлением? Автор не дает «правильных» психологических ответов и советов, а предлагает женщине, в чью жизнь вошла измена: «Подумаем вместе о мужчине, ставшем любовником, о ваших семьях, о стадиях отношений при такой «запретной» любви. Неплохо бы задуматься и о своих близких: как уберечь их от стресса, если никто ничего в своей жизни менять не собирается». Книга адресована самому широкому кругу читателей.

Толстая Н. В. Любовь : от заката до рассвета. Воскресение чувств / Н. В. Толстая. – Москва : АСТ, 2011. – 313 с. – (Психология любви) .

Наталья Толстая – телеведущая, журналист, писатель, кандидат медицинских наук и «главный звездный психолог». Ее советам следует весь столичный бомонд – бизнесмены, актеры, звезды эстрады, политики и спортсмены. Читайте и возрождайте свою любовь! «Пока твое сердце живо и горячо, оно способно теребить все клетки внутри тела, но стоит ему остыть, как замирает движение внутри». Наталья Толстая

Толстая Н. В. Мужские измены / Н. В. Толстая. – Москва : Астрель : АСТ, 2011. – 313 с. – (Психология любви) .

«О, ужас! Он изменил! Любовь приходит и уходит. Так было всегда. Так есть, и так будет. Не устраивает? Ты – женщина, тебе трудно, у тебя болит душа. Давай-ка ей поможем! Когда у нас все получится и он бросится за тобой вдогонку, ты и решишь – вместе вы или врозь. Итак, в путь! Я не дам тебе раскиснуть. Ты сама найдешь тактику поведения в моей книге. Удачи!»

Толстая Н. В. Этот слабый сильный пол / Н. В. Толстая. – Москва : Астрель : АСТ, 2011. –603 с.

«Эта книга – ценнейшее собрание мужских и женских ошибок, великолепная возможность абстрагироваться от проблем в отношениях и посмотреть на них со стороны. Вы поймете, что не одиноки в своих проблемах. То, о чем я пишу, вне времени и пространства. Проблема взаимопонимания «мужчина-женщина» – вечна. Многие уже прошли через это. И оставили свой опыт нам. Я знаю, что делать! Читайте книгу, и я шаг за шагом выведу вас из ямы отношений».

Толстая Н. В. Я хочу быть с тобой! : учебник счастливой жены / Н. В. Толстая. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 315 с.

Эта книга создана для того, чтобы ты как можно дольше могла любоваться золотым кольцом на безымянном пальце правой руки. А если ты только мечтаешь об этом – тебе тоже весьма кстати представляется случай пройти «Школу любви» и освоить науку под названием «Счастливый брак»! А для того, чтобы тебе было легче и проще изучать эти науки жизни – вот тебе Учебник. В нем все по-настоящему: и лекции есть, и вопросы с места, и задачки, и решения. Он написан, как Уголовный кодекс – по прецедентам и на все случаи в жизни. Ты можешь учиться на чужих ошибках, брать на заметку чужие просветления, и только в одном тебе придется пройти серьезную самостоятельную работу – в построении своей собственной жизни, не похожей ни на чью другую! Действуй, как подсказывает любовь и сердце, даже если тебе чей-то совет покажется удачным (в том числе и высокопрофессиональный) – прислушайся к своему сердцу, как к барометру: твой ли это путь? Желаю тебе умения любить и любви безусловной! И тогда ты увидишь счастье.

Уивер Ф. Клуб счастливых жен / Ф. Уивер ; пер. с англ. И. Крейниной. – Москва : Эксмо, 2015. – 416 с. – (Клуб счастливых жен) .

27 женщин из разных частей света, не знакомых между собой, с разной судьбой. У них нет ничего общего, кроме одного – они безумно счастливы в браке более 25 лет, потому что знают Секрет… Когда Фон Уивер выходила замуж, ей говорили, что это ненадолго. Вокруг все жаловались на супругов, сплетничали об изменах, обсуждали разводы… Фон решила, что в ее семье все будет по-другому. Сделав перерыв в успешной карьере, она отправилась в путешествие с необычной миссией – найти самых счастливых жен на планете и узнать, в чем же их секрет.

Фролова Е. Искусство быть женщиной / Е. Фролов. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 252 с. : ил. – (Материнская любовь) .

В этой книге автор открывает читательницам секреты древних жриц любви, филигранно владевших своим телом и, в частности, техниками развития и управления интимными мышцами. Евгения Фролова считает, что сакральные знания великих женщин прошлого, которые пленили и покорили лучших мужчин своей эпохи, отлично послужат и нашим современницам, желающим стать не менее привлекательными, чем Клеопатра или Коко Шанель.

Харви С. Поступай как женщина, думай как мужчина : почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола / С. Харви ; [пер. с англ. О. Епимахова] . – Москва : Эксмо, 2014. – 285 с. – (Лучшее в психологии. Флипбуки) .

Почему даже самые умные, успешные и привлекательные женщины не всегда понимают поступки мужчин и несчастливы в личной жизни? По мнению автора этой книги, ведущего суперпопулярной в США радиопередачи, посвященной взаимоотношениям, проблема в том, что женщины обращаются за советом к другим женщинам. Хотя мужчина лучше знает, как найти и удержать мужчину. В этой книге Стив Харви дает прекрасную возможность понять ход мыслей представителей сильного пола, отвечая на множество наболевших вопросов. Например, таких: «Что вы должны, а что не можете требовать от своего мужчины?», «Как

распознать маменькиного сыночка, и что делать в этом случае?», «Когда знакомить кавалера со своими детьми?», «Какие пять вопросов нужно задать мужчине, чтобы определить серьезность его намерений?». Забавная, а местами суровая, но всегда правдивая, – эту книгу нужно прочитать, если вы хотите узнать, что на самом деле думают мужчины об отношениях с женщинами. Книга Стива Харви «*Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты*» предлагает откровенный мужской взгляд на проблему отношений. Данное издание представлено в формате «флипбук».

Шимофф М. Ключ Любви. 7 шагов к жизни, наполненной любовью / М. Мимофф ; пер. с англ. Е. Н. Окороковой. – Москва : Эксмо, 2013. – 496 с.

Соавтор сенсационных проектов «The Secret» («Тайна») и «Книга № 1. Про Счастье» Марси Шимофф посвящает свой новый бестселлер теме любви. Последние научные исследования и проверенная веками мудрость, интервью со 150 экспертами (или Героями Любви, как называет их Марси) и практические инструменты и техники — все это легло в основу революционной Программы Абсолютной Любви. Независимо от вашего любовного опыта и состояния на данный момент 7-недельный курс от Марси Шимофф откроет ваше сердце, превратит вас в магнит любви и навсегда изменит вашу жизнь.

Стать сильным мужчиной

Богачёв Ф. О. Как стать успешным. Зарабатывать и нравиться девушкам / Ф. Богачев. – Москва : Эксмо, 2010. – 240 с.

Что такое пикап? Вокруг этого явления возникает множество всевозможных слухов и пустых домыслов. Мало кто из непосвященных знает, что пикап – это не только профессиональное соблазнение женщин, но в первую очередь пикап – это личностный рост. Книга написана на основе реальных историй из жизни Филиппа Богачева и рассказов его студентов. Вряд ли кто-то лучше настоящего пикапера знает, чего хочет женщина. Ведь только дав ей то, чего она хочет, можно получить от нее то, что нужно тебе. Но самое главное – женщины не любят неудачников. Поэтому, прежде чем подойти к самой красивой, помни: ты должен быть успешным!

Дейда Д. Путь супермужчины / Д. Дейда ; пер. с англ. А. Глебовой. – Москва : Эксмо, 2012. – 320 с.

Книга Дэвида Дейды, всемирно известного гуру в области развития личности и одухотворенной сексуальности, – глубокое, вдумчивое и вместе с тем весьма увлекательное практическое руководство для мужчин, которые хотят максимально реализовать себя во всех областях жизни - карьере, хобби, дружбе, любви, сексе. «Путь супермужчины» – это путь человека, который уверен в себе, готов самосовершенствоваться, не пасует перед препятствиями, постоянно ставит перед собой новые цели, живя в согласии с собой и окружающим миром. Неотъемлемой частью Пути автор считает счастливые и гармоничные отношения с любимой женщиной. Эффективные, нестандартные, во многом революционные советы Дейды касаются всех сторон совместной жизни: от решения повседневных вопросов до умения дарить и получать высшее наслаждение в сексе.

Кац Э. Будь сильным мужчиной… и рядом с тобой будет любимая женщина : извечная мудрость как стать настоящим мужчиной / Э. Кац ; пер. с англ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 92 с. – (Вечные истины) .

Чего хотят женщины? Извечный вопрос, имеющий огромную важность для каждого современного мужчины. В своей провокационной и сногсшибательной книге «*Будь сильным*

мужчиной... и рядом с тобой будет любая женщина» автор попадает в самую точку. Основываясь на многовековой мудрости, он проводит читателя по лабиринту непонимания, возникшего в результате современных «просвещенных» взглядов на отношения между мужчиной и женщиной, рассказывая о проверенных веками принципах. Книга, дающая надежду как мужчинам, так и женщинам. Ее следует прочитать каждому мужчине, желающему изменить свою мужскую сущность и стать именно тем мужчиной, которого захочет видеть рядом с собой любая женщина.

Психологические тесты для мужчин : сам себе господин / сост. , предисл. А. Н. Ефимова. – К. : Таир, 1997. – 190 с.

У вас в руках – очередная книга из серии «Популярная психология». На этот раз – это тесты для мужчин. Ну, не в каком-то ограниченном аспекте – «для мужчин», – а действительно испытания, зачеты, экзамены для тех, кто считает себя сильной половиной. А это, извините, ко многому обязывает. Тем более, если иметь в виду не только принадлежность к определенному полу, но и способность уметь, знать, добыть, обеспечить, утвердиться... Итак, эта книга тестов для вас, мужчины! Думайте, анализируйте, выбирайте...

Как быть счастливым в семье

Анджелис Б. Секреты семейного счастья : как сохранить магию любви / Б. Анджелис ; [пер. с англ. Э. Вороновой] . – Москва : Эксмо, 2010. – 448 с. – (Спросите у Барбары) .

Эта книга – о любви, о гармонии в семье, об интимных отношениях между мужчиной и женщиной, о том, как быть счастливым в браке и сохранить тепло семейного очага на долгие годы. Вы узнаете рецепты самой эффективной любовной магии, основанной на принципах взаимопонимания и доверия, искреннего уважения, осознания индивидуальных особенностей и потребностей друг друга, умения прощать слабости близкого человека и вовремя замечать его недостатки. Барбара де Анджелис, всемирно известный эксперт в области межличностных коммуникаций, приглашает вас в

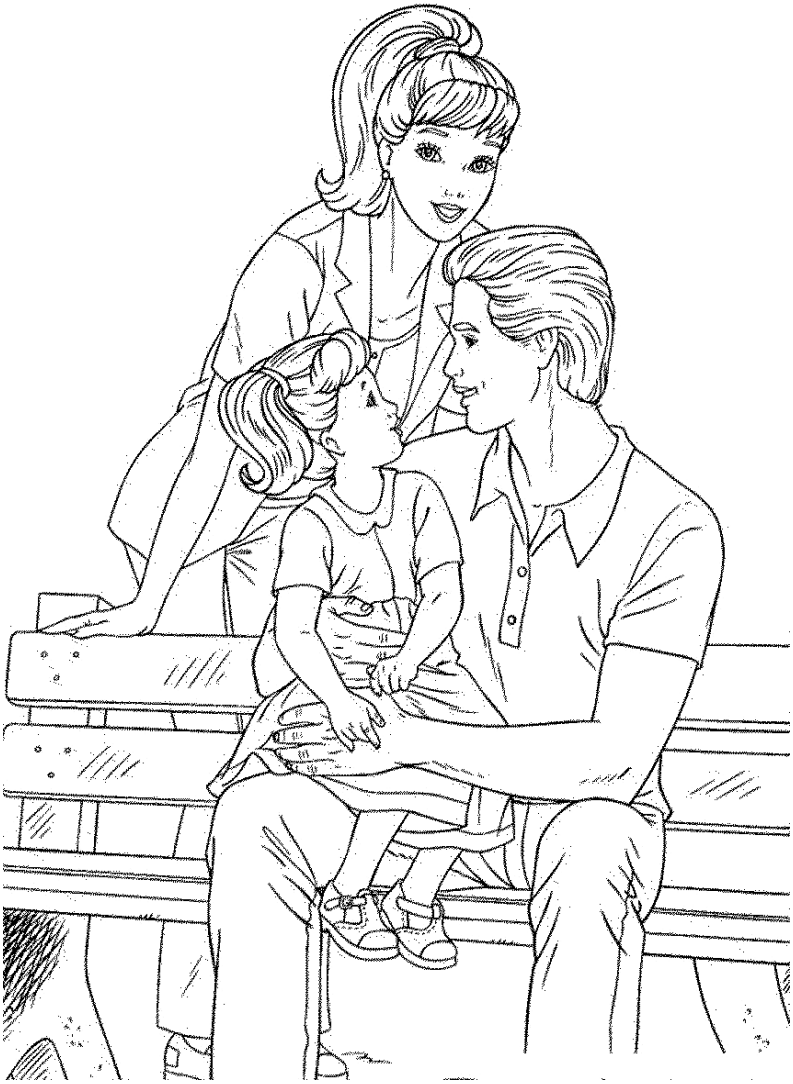
увлекательное путешествие, в котором вы откроете для себя волшебные секреты настоящей любви, и предлагает простые и мудрые советы для решения самых разных житейских проблем. В книге приводится множество примеров из реальной жизни, а также любопытные истории, тесты, анкеты и сценарии для саморазвития, поэтому она наверняка будет интересна и тем, кто еще не встретил своего спутника жизни и хочет узнать, как не ошибиться с выбором надежного партнера, как вести себя в непростых любовных ситуациях и создать крепкую счастливую семью.

Большакова Л. Женщины феи, мужчины-орки. Мужчины-рыцари, женщины-ведьмы : книга-ключ к счастливым отношениям / Л. Большакова. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 253 с. : ил. – (Психология для всех) .

Женщины и мужчины – разные! Эти отличия запрограммированы самой Природой. У нас просто разный мозг. И не учитывать это – большая ошибка! Ей хочется поговорить, а ему помолчать… Он верит разуму, она – чувствам… Она намекает, а он не понимает намеков…Как им, таким разным, совершить путешествие, именуемое «отношениями», не разбив свою лодку любви о рифы непонимания, обид и взаимных претензий? О том, какими разными нас – женщин и мужчин – делают гормоны и строение мозга, эволюция и естественный отбор, традиции и стереотипы, расскажет Лариса Большакова – эксперт в области психологии общения. Эта книга сочетает увлекательное изложение, тонкий юмор и научные факты. Самая главная ценность этой книги – практически советы опытного психолога, которые помогут вам построить гармоничные отношения!

Боуман А. Долго. Счастливо. Вместе / А. Боуман ; [пер. с англ. Балашовой] . – Москва : Эксмо, 2011. – 416 с.

Можно ли спасти практически разрушенный брак? Снова влюбиться в человека, которого временами просто ненавидишь? Или побудить его вместе решать накопившиеся проблемы? Алиса Боуман, широко известный в США писатель, журналист, блоггер, эксперт по вопросам семьи и отношений, на собственном опыте убедилась:



можно. Эта книга – не просто откровенная и захватывающая история одной семейной пары. Это прекрасное практическое руководство для всех, кто хочет избежать проблем в браке, справиться с ними, если они уже возникли, сохранить любовь, романтику отношений с мужем и жить, как в старой сказке, долго и счастливо. Вместе.

Вебер П. Как решить проблемы в молодой семье, или Ё-моё, кота опять стошнило! / Патрик Вебер ; пер. с фр. О. Верникович . – Москва : Рипол классик, 2008. – 188 с. : ил. – (Забавная психология) .

Автор книги позволяет посмотреть на ну о-очень тяжелые будни влюбленной пары с… юмором. Кто не рвал волос на голове, сидя в автомобиле рядом с женщиной – тем еще водителем?! Девушки, кто из вас не наливался праведным гневом, когда его обожаемая кошка безжалостно пускала стрелки на ваших колготках и оставляла свою шерсть где ни попадя?! «Любимый, ты случайно не хочешь, чтобы я села за руль?», «Ты никогда не слушаешь, что я тебе говорю!», «Твоя мать опять оборвала телефон!». Эти многочисленные и, казалось бы, безобидные, на первый взгляд, фразочки родом из семейной жизни, в реальности действуют просто убийственно на вашу вторую половинку! Ведь под ними подразумевается всегда большее… Искрометный Патрик Вебер в своей книге предлагает забавное и очень прикольное видение всех этих «споров», которые, в конечном счете, и есть сама соль любви.

Витек К. Проблемы супружеского благополучия / пер. с чешск. ; общ. ред. и предисл. М. С. Мацковского. – Москва : Прогресс, 1988. – 138 с.

В книге на основе широких социологических исследований анализируются факторы, определяющие успех или неудачу в супружестве, причины роста уровня разводов, возможные меры по предупреждению распада семьи, улучшению супружеских взаимоотношений. Особое значение в укреплении брачно-семейных отношений автор придает подготовке молодых людей к выполнению супружеских и родительских обязанностей. В книге рассматриваются такие факторы, влияющие на стабильность брака, как гармония сексуальных отношений, супружеская верность, проблемы воспитания

детей и многие другие. Отдельное место в книге занимают вопросы профилактики разводов, психотерапии семейной жизни.

Влит Э. ванн. Мама, расскажи! Потому что мне это важно / Э. ванн Влит ; пер. с гол. А. Авиловой. – Москва : Эксмо, 2010. – 144 с. – (Расскажи. Наша семейная летопись) .

Часто у нас не хватает времени на доверительное и дружеское общение даже с самыми близкими людьми. Мы куда-то спешим, откладываем на потом, не ценим редкие минуты, а время уходит… «Мама, расскажи!» – не обычная книга, а драгоценный подарок, который и взрослые, и дети могут сделать своей маме. Здесь собрано около двухсот вопросов, обращенных к ней: о ее детстве и юности, о родителях и о любимых занятиях, о работе и самых важных событиях в ее жизни. Именно маме предстоит сделать это издание уникальной, существующей только в одном экземпляре, книгой о ней самой и ее семье. Чтобы потом вместе с детьми полистать страницы, вспоминая лучшие моменты жизни, посмотреть фотографии и поговорить по душам.

Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с.

Книга посвящена психологии семьи: структуре отношений между ее членами; стилям воспитания; влиянию, которое они оказывают на развитие личности ребенка. Особое внимание уделено анализу структуры семьи и развитию семейных отношений в христианской цивилизации. Интересен анализ полотен европейских и русских художников, посвященных семье. Последняя глава содержит результаты исследований воздействия стиля воспитания, эмоциональной поддержки и контроля над проявлением интеллекта у детей. Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся психологией семьи. Материалы книги могут быть использованы студентами и аспирантами гуманитарных вузов, специализирующихся в области помогающих профессий (психология, педагогика, социальная работа и т.п.).

Кавер О. Ты будешь мамой!: [как забеременеть, если долго не получается, выносить и родить ребенка! ; 3 закона семейной

системы, 2 вида психологических проблем, 4 мешающие динамики] / Ольга Кавер. – Москва : АСТ, 2014. – 415 с. : ил.

Это уникальная книга-тренинг, в которой вы найдете упражнения для самостоятельной работы. Выполняя их, вы сможете устранить психологические причины не наступления желанной беременности, счастливо выносить и родить здорового ребенка! «За время моей работы с клиентами я провела более 1000 расстановок на тему возникновения причин бесплодия и неудачных беременностей. Методы системной психологии очень эффективны в решении подобных проблем. Иногда вы будете шокированы, читая эту книгу. Но в результате внутри вас будет запущен целительный процесс восстановления порядка. А когда есть порядок, то поток жизни начинает течь легко и свободно. А вместе с этим потоком в нашу жизнь приходят дети....

Карнеги Д. Как быть счастливым в семье / Д. Карнеги ; предисл. и пер. с англ. П. К. Петрова. – Минск : Попури, 1997. – 432 с.

Главная цель данной книги – еще раз сформулировать, проиллюстрировать, подать и рассмотреть с современной точки зрения множество древних и непоколебимых истин, а также воодушевить Вас на их применение в отношениях с окружающими людьми. Для широчайшего круга читателей.

Корнеева Е. Н. Если в семье конфликт… / Е. Н. Корнеева ; худож. Е. П. Масленкова. – Ярославль : Академия развития, 2001. – 192 с. – (Серия «Семейная педагогика») .

Книги этой серии адресованы в первую очередь родителям, но ими, несомненно, заинтересуются и те, кто работает с маленькими детьми. Чем и как заниматься с малышом, в какие игры с ним играть, что делать, *Если в семье конфликт,* – на эти и другие вопросы вы найдете ответ в книгах серии «Семейная педагогика». А с помощью дневников развития ребенка родители смогут самостоятельно оценить, как развивается их малыш, отметить основные события его жизни, записать забавные высказывания, сохранить первые рисунки.

Куртышова М. А. Как сохранить психологическое здоровье семьи / М. А. Куртышова. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 288 с. – (Серия «Практическая психология») .

В книге описаны реальные выходы из, казалось бы, безвыходных социально-психологических ситуаций, возникающих в семейной жизни, показаны истинные причины «неразрешимых» конфликтов, приводящих к нарушениям психологического здоровья семьи как живого и сложного механизма.

Книга будет полезна и интересна не только профессионалам – психологам, социальным педагогам, семьеведам, – ищущим верные пути укрепления и защиты семейного счастья от таких современных факторов, как психологическая усталость и депрессия, информационная агрессия и «виртуальный развал» традиционной системы супружеских и семейных отношений, все возрастающая психологическая отчужденность в современном обществе, но и молодым людям, обдумывающим свое будущее, а также всем, кто интересуется проблемами психологического здоровья семьи.

Некрасов А. А. Материнская любовь / А. А. Некрасов. – Москва : Амрита-Русь, 2007. – 320 с.

Эта книга исследует необычную тему – материнскую любовь. Подумайте: что здесь необычного? Рассматривается та сторона материнской любви, которая исподволь приносит множество страданий и горя родителям, детям и обществу в целом. Исследований такой глубины на эту тему в литературе ещё не было, и каждый читатель найдёт множество полезной информации для применения в своей жизни. Действительно, эта книга адресуется каждой семье!

Некрасов А. А. Большая книга счастливой жизни : [настольная книга для каждой семьи] / А. А. Некрасов. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 640 с. : ил. – (Лучшие практики от мастера счастливой жизни) .

Нам кажется, что о любви и семье уже все сказано. Сотни, тысячи книг, учений, концепций. Но почему тогда в семьях так мало любви, и почему по-настоящему счастливая семья – редкость? Разводы, одиночество, скука и неустроенность, болезни и безденежье

– о них мы слышим каждый день. И не задумываемся, что все эти проблемы имеют общий корень, все они от неумения организовать вокруг себя Пространство Любви. Эта книга подобна беседе. Мысленно мы часто задаем вопросы: «Почему?» «За что?» «Когда же?» Ответы вам подскажет книга. В ней не только богатый опыт автора, множество историй его учеников, но и знания о пространстве Любви, которые уже много веков существуют на Земле. Прислушайтесь, задумайтесь, и в вашу жизнь тоже придет Счастье.

Покусаева О. Русские семьи счастливы по-своему / О. П. Покусаева, М. Заворотная. – Москва : АСТ, 2015. – 256 с. – (Бестселлеры психологии) .

Действительно ли быт разрушает любовь, или это выдумки – для оправдания, что личная жизнь просто не сложилась? «Не сошлись характерами» – одна из основных официальных причин большинства разводов в нашей стране. А что же на самом деле может разрушить отношения между мужчиной и женщиной? Как пережить расставание с любимым человеком и можно ли вообще избежать его? В героях наших историй вы, возможно, увидите себя, а благодаря советам опытных психологов поймете, что же делаете не так, и сможете остаться вместе, несмотря ни на что! Помните: ваши отношения только в ваших руках!

Самая лучшая жена / ред. Д. Крашенинникова. – Москва : Эксмо : ОДРИ, 2015. – 96 с. – (Маленькие секреты большого счастья) .

Эта миниатюрная книга – бесценная коллекция мудрых советов и рекомендаций, которые помогут каждой женщине стать заботливой женой и достичь гармонии в семейной жизни. Очаровательное оформление делает издание прекрасным подарком.

Самый лучший муж / ред. Д. Крашенинникова. – Москва : Эксмо : ОДРИ, 2015. – 96 с. – (Маленькие секреты большого счастья) .

Эта миниатюрная книга – бесценная коллекция мудрых советов и рекомендаций, которые помогут каждому мужчине стать заботливым мужем и достичь гармонии в семейной жизни. Очаровательное оформление делает издание прекрасным подарком.

Свияш А. Г. 90 шагов к счастливой семейной жизни : от Золушки до принцессы / А. Свияш. – Москва : АСТ, 2015. – 380 с.

Эта книга написана для девушек, которых не устраивает собственная жизнь, тех, кто считает себя неудачницами и уверены, что их жизнь совсем не удалась. Книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. Это не роман и не чудотворное писание – только набор шагов, которые нужно совершить, чтобы из состояния неуверенной Золушки прийти к состоянию счастливой Принцессы. Что желает девичья душа, или как найти свое предназначение? Как правильно формулировать цель? Как быстро избавиться от переживаний и научиться строить отношения? Хочешь изменить свою жизнь – работай!

Свияш А. 5585 советов брачующимся, забракованным и страстно желающим забраковаться / А. Свияш, Ю. Свияш. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 508 с.

Эта книга – практическое руководство по построению осознанной и счастливой жизни. Зачем люди брачуются? Почему любовь зла? Как привлечь любимого? Зачем люди заводят детей? ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?! ТАК СТАНЬТЕ ИМ!

Толстая Н. В. Вместе навсегда… и очень счастливо! : подсказки, секреты, тайны… / Н. Толстая. – Москва : Прайм : АСТ, 2014. – 377 с. : ил.

Мужская и женская головы мыслят по-разному! Знание и учет этого факта – главный секрет долгой и счастливой жизни вместе. Если понять, как и что Он думает, почему Он так поступает и чего Он на самом деле хочет, то конфликты, недопонимание, измены и расставания вас не коснутся. А если вы еще узнаете, что думаете и чего на самом деле хотите вы сами, поймете, какие ваши истинные желания, а какие – просто обиды и капризы, то счастью вашему не будет предела! В этой книге практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая открывает вам главные мужские и женские секреты. О чем они? О любви, о сексе и о честных манипуляциях, которые приведут вашу пару к гармонии и взаимопониманию. Эта книга весело и ненавязчиво поможет вам заглянуть в Его голову, а заодно и навести порядок в

своей. Это дополненное издание книги, которая раньше выходила под названием «Женские секреты, которые надо узнать, прежде чем жить вместе долго и счастливо /Мужские секреты, которые надо узнать, прежде чем жить вместе долго и счастливо».

Шмитц Ч. Любовь длиною в жизнь. 7 удивительных секретов счастливого брака / Ч. Шмитц, Э. Шмитц ; пер. с англ. К. Барановой. – Москва : Альпина Бизнес Букс, 2012. – 288 с.

Как сохранить любовь и брак и при этом не заскучать. Как научится понимать друг друга? Должны ли быть у любящих секреты и запретные темы? Насколько важны прикосновения? Как планировать бюджет? С вами поделятся позитивным опытом пары из разных стран мира. Чарльз и Элизабт Шмитц, авторы книги, – опытные психологи и счастливые супруги, на примерах доказывают, что любовь длиною в жизнь бывает! К их советам, как сохранить счастливый брак, – на первый взгляд, очевидным, но на самом деле очень мудрым и глубоким, – стоит прислушаться, ведь они сами женаты более сорока лет. Также в книге вы найдете психологические тесты и кулинарные рецепты здоровых и необычных блюд. Сохранить любовь и брак на всю жизнь можно, нужно только настроиться на одну волну.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя	3
Работай над собой	4
Хочу быть умным	15
Секреты успеха	20
Искусство общения	23
Позитивная психология	30
Как преодолеть жизненные трудности	37
Как стать здоровым	45
Женское счастье есть!	47
Стань сильным мужчиной!	60
Как быть счастливым в семье	61

Информационное издание

Как изменить себя или работа над собой

аннотированный библиографический список

Сдано в печать 25.09. 2016

Ответственный за выпуск: **Извекова** Татьяна Ивановна
Составитель: **Андреева** Татьяна Лукьяновна
Компьютерный дизайн: **Лыкова** Лариса Викторовна

309181, г. Губкин, ул. Мира, 22
МБУК «Централизованная библиотечная система №1»
Тел. : 2-20-51, 2-40-96
e-mail: gubkniga@yandex. ru