

Мужицкая Т.

**«Брать, давать и наслаждаться:
как оставаться в ресурсе,
что бы с вами ни происходило»**



Книга Татьяны Мужицкой — это уникальная система практик, которая поможет всегда оставаться в ресурсе. Даже когда из-за эпидемии нельзя рвануть на недельку в Тай или посидеть в ресторане с друзьями. Татьяна объясняет, как черпать жизненные силы из того, что не зависит от внешних обстоятельств.

Ее подход основан на одноименном марафоне. Только в течение полугода его прошли более 1000 человек. Их отзывы говорят сами за себя: «Брать, давать и наслаждаться» — это способ взаимодействия с собой и миром, превращающий нас в настоящий генератор вдохновения и бодрости.

16+

Иванова С.

**«Мотивация на 100%:
а где же у него кнопка?»**



Это книга о том, как побудить людей работать лучше. В этой книге вы найдете полный арсенал российских и западных рецептов и практик, а также подробное руководство по ориентировке посредством карт мотиваторов и моделей поведения. Самое важное — вы научитесь разбираться в индивидуальных особенностях и внутренних мотивах любой уникальной личности,

поможете себе и другим найти занятие по душе и добиться поистине выдающихся результатов.

16+

«В нас природой заложен механизм, который позволяет аккумулировать гигантское количество энергии. Её хватит, чтобы взорвать Вселенную, построить город, зажечь пару тысяч звёзд, родить сотню детей и всех воспитать отличными людьми».

Т. В. Мужицкая

Читайте сами!
Читайте вместе с детьми!
Обсуждайте книги в кругу семьи!

МБУК «СРЦБС»
Центральная районная библиотека
им. Г. А. Пирожникова
АНО «ПРОчтение»
2022 год



Список полезной литературы
к Году здоровьесбережения в Югре

Аннотации приведены
по данным издательств

Составитель: Е. В. Захарова
Редактор: А. Е. Марченко
Вёрстка: Н. Г. Шульгина

Адрес:
г. Сургут, пр-кт. Пролетарский 10/3
Тел.: +7 (3462) 25-26-89
E-mail: crb@raionka.ru

www.raionka.ru,
www.kids.raionka.ru
www.hronolenta.raionka.ru

ПРОчтение
по развитию культурно
просветительских
инициатив



СУРГУТСКАЯ РАЙОННАЯ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА



БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ № 2



Библиотерапия – наука, нацеленная на формирование у человека способностей противостоять болезням и стрессам, укреплять силу воли, повышать интеллектуальный уровень с помощью чтения. Самые популярные книги по здоровьесбережению по мнению читателей ЛитРес Сургутского района.

**Дирксен Д.
«Искусство обучать»**



Технологии и методы работы сегодня меняются очень быстро, и всем нам приходится постоянно учиться. Многие из нас обучают других, даже когда это напрямую не связано с профессией. Но если вы хоть раз засыпали над скучным учебником или

перематывали утомительное упражнение в электронном курсе, вы понимаете, что создать хороший обучающий материал сложнее, чем кажется на первый взгляд. Вы узнаете, как использовать ключевые принципы работы памяти и внимания для создания обучающих материалов, которые позволят вашей аудитории не только усвоить, но и надёжно закрепить новые умения и навыки. Используя простые образы и примеры, автор показывает, как фундаментальные принципы педагогики могут помочь вам значительно улучшить процесс обучения.

12+



С этими книгами вы можете познакомиться в библиотеках Сургутского района

**Элрод Х.
«Магия утра»**



Что если завтра любая (или даже каждая) сфера вашей жизни могла бы чудесным образом измениться? Что было бы иначе? Вы стали бы счастливее? Здоровее? Успешнее? Вы были бы в лучшей физической форме? Стали бы богаче? Энергичнее? Что если существует простой, но не очевидный секрет, который гарантированно поможет вам изменить любую сторону вашей жизни — и сделать это быстрее, чем вы можете себе представить? Утренние ритуалы, которые предлагает осуществлять автор этой книги, помогли десяткам тысяч людей изменить свою жизнь, почувствовать себя лучше и успевать больше. Из книги вы узнаете, как первый час дня определяет ваш успех и позволяет вам раскрыть свой потенциал полностью. Измените то, как и когда вы просыпаетесь и как проводите первый час — и вы сможете изменить свою жизнь.

12+

**Солис Б.
«Жизнь на 100%»**



Цифровая эпоха перенасыщает нас информацией. С одной стороны, мы расширяем границы своего мира, с другой — разучились концентрироваться, а неудовлетворенность и упадок сил, неврозы и вечный недосып стали нашими постоянными спутниками. Мы можем сформулировать, что такое «успех» и «счастье», но никак не можем их достичь: нас слишком многое отвлекает. Эта книга познакомит вас с методикой избавления от распространённых отвлечений, связанных с цифровым миром: нескончаемого потока обновлений, лайков, прилипчивых приложений и вечного скроллинга, поможет пробудить вдохновение и желание творить.

12+

**Бройнинг Л.
«Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин»**



Революционный подход к повышению вашего уровня счастья. Каждый из нас слышал про «гормоны счастья» — дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Но далеко не все отчетливо понимают, как каждый из них работает, почему выделяется и какую реакцию в организме вызывает, и чем объясняются скачки в нашем настроении. Эта книга покажет вам, как «перепродать» свой мозг и активировать те гормоны, которые делают вас счастливым. Кроме того, вы узнаете, как формировать новые привычки и запускать действие «гормонов счастья», меняя нейронные пути. В этом вам помогут десятки упражнений из книги.

16+

**Мэнсон М.
«Тонкое искусство пофигизма»**



Современное общество пропагандирует культ успеха: будь умнее, богаче, продуктивнее — будь лучше всех. Соцсети изобилуют историями на тему, как какой-то малец придумал приложение и заработал кучу денег, статьями в духе «Тысяча и один способ быть счастливым», а фото во френдленте создают впечатление, что окружающие живут лучше и интереснее, чем мы. Однако наша заикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли, о мечтах, которые не сбылись. Как же стать по-настоящему счастливым? Популярный блогер Марк Мэнсон в книге «Тонкое искусство пофигизма» предлагает свой оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста — необходимо научиться искусству пофигизма.

16+