

Анна Гавальда.
«Мне бы хотелось, чтобы меня кто-нибудь где-нибудь ждал»



18+

Сборник рассказов французской писательницы, в каждом из которых ярко проявляется грани её таланта. Здесь есть и тонкие лирические притчи, и ироничные парижские этюды, и просто грустные «истории из жизни» провинциальной Франции, порой такие нежные... Все они, о том, как пронзительно коротка наша жизнь и как мы одиноки друг без друга. И как важно ценить тех, кто рядом здесь и сейчас.

**Массимо Ваккетта,
Антонелла Томазеллини.**
«25 граммов счастья»



12+

Эта жизнеутверждающая история о человеке и маленьком ёжике докажет, что ни одна любовь не может быть слишком большой, и ни одно существо не может быть слишком маленьким. Итальянский ветеринар после болезненного развода чувствовал себя разбитым и подавленным, пока в клинике не появился осиротевший ежонок, который весил всего 25 граммов. Борьба за его жизнь помогла ему выйти из депрессии и обрести новый смысл в своей профессии. Люди начали искать необычного ветеринара, чтобы исцелить и позаботиться о самых уязвимых и слабых существах, которых порой никто не замечает.

Джеймс Хэрриот.
«О всех созданиях – больших и малых»



12+

С багажом свежих знаний и дипломом ветеринара молодой Джеймс Хэрриот прибывает в Дарроуби, небольшой городок в Йоркшире. В учебниках не писали о реалиях английской глубинки, обычаях местных фермеров и подлинной работе ветеринара, о которой так мечтал Хэрриот. Но в какие бы нелепые ситуации он ни попадал, с какими бы трудностями ни сталкивался, его всегда выручали истинно английское чувство юмора и бесконечная любовь к животным.

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



Список литературы
по созданию хорошего настроения.

Аннотации приведены
по данным издательств

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

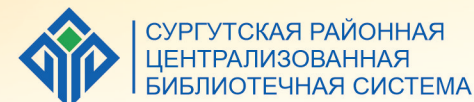
Адрес:
г. Сургут, пр-кт. Пролетарский 10/3
Тел.: +7 (3462) 25-26-89
E-mail: crb@raionka.ru

Сайт:
www.raionka.ru
www.kids.raionka.ru
www.hronolenta.raionka.ru

www.raionka.ru



www.kids.raionka.ru



Как стать счастливым

библиотечный путеводитель
по счастливым страницам



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература жанра non-fiction

Лоретта Бройнинг.
«Гормоны счастья»



16+

Каждый из нас слышал про «гормоны счастья» - дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Но далеко не все отчётливо 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 «перепрошить» 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.

Марк Мэнсон.
«Тонкое искусство пофигизма»



16+

Как стать по-настоящему счастливым? Марк Мэнсон предлагает свой, оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста – необходимо научиться искусству пофигизма. Определив то, до чего вам действительно есть дело, нужно уметь забыть второстепенное и быть готовым взглянуть в лицо неудачам.

Хэл Элрод.
«Магия утра»



16+

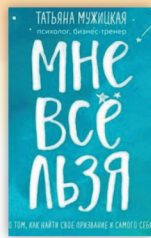
Из книги вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя советам автора, десятки тысяч человек улучшили своё здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее. Эта книга для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого – с первого утреннего часа.



WWW.RAIONKA.RU

Татьяна Мужижкая.

«Мне всё лъзя: о том, как найти своё призвание и самого себя»



16+

Найти свое призвание — всё равно что выиграть джек-пот у судьбы. Многие этого хотят, но далеко не у всех выходит. Книга Татьяны Мужижкой — мудрое руководство по обретению дела жизни. Она помогает определиться с тем, что мы ищем, и какие ограничения не дают нам этого сделать.

Мартин Селигман.
«Как научиться оптимизму»



12+

Динамично развивающийся современный мир не делает нам поблажек, и порой даже сильные духом люди сдаются под напором ежедневных задач и проблем. Мы всё чаще причисляем себя к армии пессимистов и смиряемся с тем, что дальше будет только хуже. Мартин Селигман – живой классик психологии – утверждает, что пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путём сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть свой пессимизм и депрессию, которая является спутником отрицательных мыслей, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к свершениям. Эта книга научит вас осознать ваш внутренний мир и то, как он влияет на вашу жизнь. Изменить свое настроение, избавиться от поражений.

Парадокс чтения: оно уводит нас от реальности, чтобы наполнить реальность смыслом

Даниэль Пеннак



С этими книгами вы можете познакомиться в библиотеках Сургутского района

WWW.RAIONKA.RU

Художественная литература

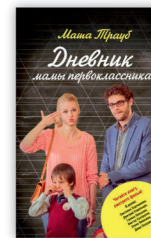
Наринэ Абгарян.
«Манюня»



6+

«Манюня» – светлый, пропитанный солнцем и запахами южного базара и потрясающе смешной рассказ о детстве, о двух девочках-подружках Наре и Манюне, о грозной и доброй Ба – бабушке Манюни, и о куче их родственников, постоянно попадающих в казусные ситуации. Это то самое тёплое, озорное и полное весёлых приключений детство, которое делает человека счастливым на всю жизнь.

Маша Трауб.
«Дневник мамы первоклассника»



16+

Вас всё ещё беспокоит счёт в пределах десятка и каллиграфия в прописях? Тогда отгадайте загадку: «Со звонким согласным мы в нем обитаем, с глухим - мы его читаем». Правильный ответ: «дом - том». Мамам, которые наверняка справятся с этим заданием, предлагаем дополнительное. «Даны два слова: «дело» и «безделье». Прочитайте по словицу». Интернетом пользоваться нельзя. И книгами тоже.

Слава Сэ.
«Сантехник, его кот, жена и другие подробности»



16+

Сборник рассказов о жизни, о себе и не только... Вот собственно из чего состоит эта книга. Ну очень незамысловатые истории и... блистательный юмор, житейская философия, самоирония и спокойное, добродушное отношение к житейским неурядицам и проблемам. Улыбнитесь, всё что ни происходит – к лучшему!



WWW.RAIONKA.RU