

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, сможете 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
Верстка: 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



СУРГУТСКАЯ РАЙОННАЯ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

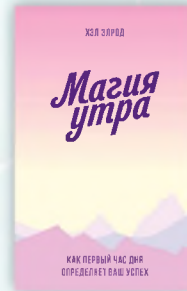


БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ № 2



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+

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