



**Будь лучшей
версией себя**

**Ярославль
2020**

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области

«Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

Будь лучшей версией себя

Обзор литературы

Ярославль

2020

ББК 78.073 + 88.41

Б 27

Будь лучшей версией себя: обзор литературы / сост. Н. Г. Хрусталева; отв. за вып. Н. Н. Щепеткова ; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2020. – 28 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», 2020

К читателю

В данном методическом пособии мы предлагаем обзор литературы по развитию личности, что особенно актуально для молодежи, вступающей во взрослую жизнь.

Эти книги помогут наладить отношения с самим собой, обрести связь со своими глубинными ценностями и жить в согласии с ними, сделать свою жизнь яркой и гармоничной, а себя - уверенным и самодостаточным человеком. Они призваны изменить жизнь к лучшему и наполнить её счастьем.

Предложенная подборка литературы отражает современный взгляд на личностное развитие и включает книги последних 5 лет издания (не позднее 2015 года). Все эти книги есть в нашей библиотеке. Возрастные ограничения 16+.

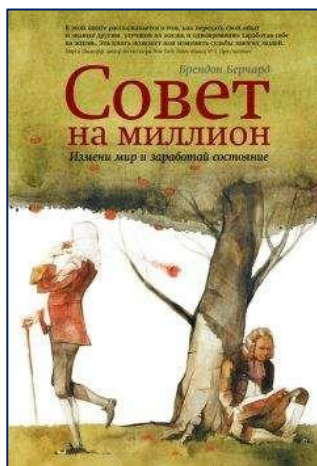
Конечно, наш выбор не претендует на полноту, поскольку эта тема, всегда востребованная и актуальная, неисчерпаема и многогранна.



Эми Алерс, Кристина Арило
Как перестать к себе придираться
и начать жить 16+

Эта книга является инструментом, который поможет серьёзно разобраться в своей жизни. Авторы позволяют вытащить «скелеты из шкафа», но делают это бережно, заботясь о своих читателях. Они обращаются к тем, кто излишне требователен и критичен к себе, кто увяз в чувстве ответственности, стремлении к идеалу, желании все успеть и в итоге не позволяет себе получать удовольствие от жизни. Возможно, эти черты заложены в нас воспитанием еще в детстве - родителями и школой, и были нам нужны для роста и развития, но все хорошо в меру.

Книга написана живым, понятным языком, хорошо структурирована - от выявления проблем к их решению. С помощью сочетания игры, юмора, творчества и самоанализа авторы помогают войти в контакт с мощным голосом - своей Внутренней мудростью, что поможет найти ключи к счастью и успеху.



Брендон Берчард
Совет на миллион.
Измени мир и заработай состояние 16+

Эта книга о том, как заработать, делаясь своими знаниями с другими людьми. Автор, известнейший бизнес-тренер и эксперт по мотивации, уверен, что у каждого из нас есть жизненный опыт и глубокие знания в определенной сфере, даже если это «всего лишь» умение воспитывать детей, ухаживать за садом или вкусно готовить.

Все, чему научила нас жизнь, может составить нашу главную ценность – в прямом и переносном смысле. Ведь на свете есть люди, которым именно этих знаний не хватает. Мы можем помочь им и при этом создать свой собственный бизнес.

Жизнь автора книги - это впечатляющая история успеха, именно поэтому его рекомендации столь ценны. В своей книге он открывает завесу своей успешности, рассказывая о том, как стать влиятельным и высокооплачиваемым экспертом-консультантом с помощью книг, выступлений, семинаров, тренингов, консалтинга и интернета. Для того, чтобы стать успешным, считает автор, надо сфокусироваться, уметь рисковать, не сдаваться ни при каких обстоятельствах и, главное, – понять, кто ты такой и что тебе интересно.



Бретт Блюменталь

Одна привычка в неделю. Измени себя за год 16+

В своей практичной книге автор бестселлеров по здоровому образу жизни рассказывает, как можно укрепить здоровье и благополучие, развивая мозг. Автор предлагает делать по одному небольшому, но важному изменению в неделю - от развития музыкального слуха до потребления полезной для мозга пищи и отказа от мультизадачности. Эта книга с конкретными указаниями, подкрепленными исследованиями экспертов, полезными графиками и упражнениями, станет вашей дорожной картой на пути к лучшей жизни.

Изложенная в этой книге программа дает целый год на то, чтобы постепенно достигнуть изменений, которые со временем впишутся в ваш образ жизни и станут привычными. Если на протяжении 52 недель каждую неделю добиваться одного маленького позитивного изменения в образе жизни, то к концу года вы будете менее подвержены воздействию стрессов, станете более работоспособными, будете больше запоминать, защитите себя от болезней и процесса старения и будете ощущать вашу жизнь наполненной и разнообразной.

Последовательно добиваясь успеха в достижении каждой перемены, вы будете воодушевлены на осуществление следующего шага, стремясь к тому, чтобы за год освоить всю программу.



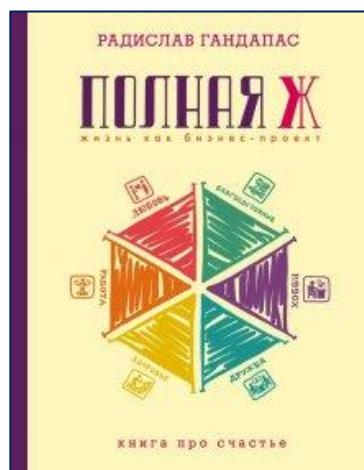
Ник Вуйчич
Жизнь без границ.

Путь к потрясающе счастливой жизни 16+

Ник Вуйчич родился без рук и ног, но он вполне независим и живет полноценной и насыщенной жизнью: получил два высших образования, самостоятельно печатает на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, занимается серфингом, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трамплина в воду. Его книга – это вдохновляющий, эмоциональный рассказ о том, как преодолеть трудности, отчаяние, поверить в себя и стать счастливым.

Ник откровенно рассказывает о своих физических проблемах и переживаниях, о том, как ему было нелегко смириться – был момент, когда он хотел покончить жизнь самоубийством. Ему потребовалось немало лет, чтобы научиться видеть в своих проблемах не препятствие, а возможность роста, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого. Без рук и ног, он научился подниматься во всех смыслах этого слова.

Автор нашел свое признание в том, чтобы рассказать, что каждый из нас совершенен именно таким, каким он был создан. На пути каждого из нас встречаются разные испытания, но нельзя сдаваться. Нужно продолжать жить дальше, помогать тем, кому вы в состоянии помочь, и рано или поздно наступят более светлые времена. В своей книге Ник сформулировал правила жизни, которые помогли ему, и теперь он делится ими с читателями.



Радислав Гандапас
Полная Ж: жизнь как бизнес-проект 16+

Многие уверены, что успех — это материальное благополучие, и на пути к нему нужно обязательно чем-то жертвовать. Большинство из нас посвящают гораздо больше времени планированию своего бизнеса или карьеры, чем планированию собственной жизни. В итоге мы часто видим успешных, но на самом деле сильно уставших и не очень счастливых людей. Поэтому настоящее решение — научиться полноценно жить не вместо бизнеса, а вместе с успешным бизнесом.

Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение шести основных потребностей человека - это любовь, дружба, благосостояние, работа, здоровье и хобби. И основной смысл стратегии полноценной жизни заключается в том, чтобы восстановить утраченный баланс, а затем поддерживать его и наращивать степень удовлетворенности. Именно это и является полноценной жизнью — умение держать руку на пульсе и подтягивать те сферы, которые отстают, находить свою точку равновесия, свое счастье.

Мы можем сами выстроить свою стратегию счастья, когда мечты еще не потеряли свою актуальность. Ведь именно счастье — основная категория баланса полноценной жизни. И именно о нем эта книга.



Гай Клакстон
Развитие интуиции. 16+
Как принимать верные решения без сомнений и стресса

Книга расскажет, как принимать правильные решения, используя свои творческие возможности и интуицию. Большинство из нас пытаются решать проблемы, используя логику. Как говорит автор этой книги, "голосов философии, поэзии и воображения почти не слышно - миром правит наука и строгие причинно-следственные связи". Нам часто приходится принимать решения быстро, находясь под давлением руководства, конкурентов, партнеров.

Многочисленные исследования и эксперименты показывают, что многие проблемы решаются гораздо лучше, если довериться медленному, интуитивному мышлению. Попробуйте размышлять менее линейно и строго, более творчески - и вы убедитесь, что такой способ мышления может обеспечить значительное преимущество.

Это книга для всех, кого интересует, как работает наше мышление и интуиция.

Гай Клакстон - психолог, выпускник Оксфорда. Автор нескольких книг по психологии. Профессор психологии Бристольского университета.



Стивен Кови
Быть, а не казаться.
Размышления об истинном успехе 16+

Книга заряжает оптимизмом, одухотворяет и даёт понимание того, что именно может привести каждого из нас к «настоящей счастливой жизни». Автор помогает понять, чем мы руководствуемся при выборе жизненных решений. Не приносим ли успех долговременный в жертву сиюминутному? Не ценим ли внешний блеск и мишуру превыше мира в душе?

Автор считает, что истинное величие - это такой успех, который сопровождает настоящий вклад человека, и приводит 12 принципов успешных людей: цельность, вклад, следование приоритетам, самопожертвование, служение, ответственность, лояльность, многообразие, непрерывное обучение, самообновление, наставничество. Напротив же, внешние признаки успеха - положение в обществе, популярность, имидж - это суть величие ложное. Истинное величие - оно внутри, оно не бросается в глаза, оно - в самой сути человека.

Жизнь многих из нас полна проблем и разочарований. Но то, что выдается за "решение", на самом деле - лишь некие поверхностные средства. Мы принимаем правильные решения, когда начинаем прислушиваться к себе, к своему сердцу.

Книга будет полезна и тем, кто ищет себя и сомневается в своих лидерских качествах, и тем, кто считает себя состоявшимся лидером.



Николай Козлов
Простая правильная жизнь,
или Как соединить радость, смысл и эффективность 16+

Все, в чем мы уверены, кажется нам простым. Перед нами яркая палитра возможностей – нарисуйте сами свою жизнь такой, какой хотите ее видеть. Правильная жизнь – это жизнь, сделанная своими руками и принесшая радость и самому человеку, и людям вокруг. Это книга о жизни, об эффективной жизни, но – не только.

Жизнь не сводится к одной эффективности, так же как и пища не сводится к одной только калорийности. Если ориентироваться только на калории, то на день нам вполне хватило бы двух стаканов растительного масла. Калории – это еще не все. Это книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность. Автор уверен, что наша жизнь может быть выше, чем только растительное существование и удовлетворение основных потребностей. Настоящая, правильная жизнь – определенно богаче! Автор готов поделиться с читателями своим опытом и опытом многочисленных своих учеников, друзей и коллег, как достичь этого.

Автор – создатель известного тренингового центра «Синтон» и один из наиболее уважаемых в России практических психологов, тиражи книг которого превысили 10 млн экземпляров.



Джулия Кэмерон
Путь художника 16+

Это книга о том, как позволить себе свободно творить, пробудить в себе художественные, литературные и многие другие неожиданные таланты. Это 12-недельный увлекательный курс, выпускающий джинна вашего творчества из тесной бутылки.

Это практическое пособие каждому, кто до сих пор был уверен, что, если он - не Айвазовский, не Чайковский и не Достоевский, значит, не стоит и пробовать себя в живописи, музыке и литературе. Это вдохновение и поддержка на замечательном, ярком пути, доступном любому из нас, - на Пути художника.

"Путь художника" - бессменный бестселлер последних 25 лет, признанный одним из лучших учебников по раскрытию творческих способностей.

В России книга увидела свет в 2005 году и с тех пор выдержала более пятнадцати переизданий и обрела сотни тысяч поклонников.



Михаил Лабковский
Хочу и буду. Принять себя,
полюбить жизнь и стать счастливым 16+

С помощью советов автора, одного из самых известных и авторитетных психологов России, вы сможете понять, почему ваша жизнь не складывается так, как вам этого хочется; поймете, в какой момент что-то пошло не так, и сможете решить свои проблемы. В этой книге вы найдете узнаваемые ситуации и даже словечки, характерные для "школы жизни", примеры проявления "родной" ментальности и поймете, в чем подвох такой знакомой нам психологии поведения. Узнаете, откуда в нас агрессия, неуверенность в себе, в чем корни психологии жертвы и неумения постоять за себя.

Изучив эту книгу, вы узнаете, как гарантированно наладить отношения с самим собой, обрести счастье в личной жизни и вырастить счастливых детей.

Эта книга из тех, что не устаревают с годами; из тех, в которых отмечают важные места карандашом; из тех, что дарят друзьям и близким, а свой экземпляр бережно хранят в домашней библиотеке, чтобы передать детям. И, конечно, из тех, что разбирают на цитаты.



Элен Лангер
Рождение художника.
Создай себя заново в осознанном творчестве 16+

Сколько раз мы хотели заняться рисованием, музыкой, танцами и массой других творческих занятий, но бесконечно откладывали это, предпочитая отдавать все силы семье и работе? Между тем такие творческие устремления очень помогают в поиске смысла и удовлетворенности жизнью.

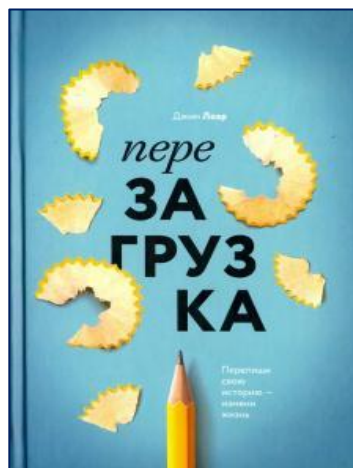
Эта уникальная книга стала бестселлером во многих странах и помогла миллионам читателей иначе оценить свои способности. Она для всех, кто хочет изменить свою жизнь, освободиться от мешающих концепций и разбудить своего внутреннего художника.

Это новаторское исследование профессора психологии Гарвардского университета о том, как помочь раскрыть свой творческий потенциал. Автор уверена, что каждый человек может стать творцом, нужно лишь уметь заглянуть внутрь себя.

Из этой книги вы узнаете:

- почему врожденный талант - это миф, и как найти путь к своему скрытому таланту,
- как освободиться от оценочных суждений и снять внутренние ограничения,
- как занятия искусством влияют на осознанность.

Эта книга - вдохновляющее руководство для всех, кто хочет стать успешным и счастливым.



Джим Лоэр
Перезагрузка.

Перепиши свою историю - измени жизнь 16+

У каждого из нас есть своя история. Даже если мы не делимся ею вслух с окружающими, она звучит у нас внутри. Какой-то внутренний голос подсказывает нам истории, вроде: "Я хороший отец. Дети видят, как я много работаю, и берут с меня пример". Или: "Мужчинам нельзя доверять". Или: "Вечно мне не везет".

Часто наши истории придуманы не нами, а кем-то другим - родителями, учителями, людьми из телевизора. Не сознавая того, мы пытаемся соответствовать внушенным нам представлениям, а в результате проживаем не свою, а чужую жизнь.

Эта книга научит ваш внутренний голос рассказывать те истории, которые вы на самом деле хотели бы воплотить в жизнь. Сначала автор демонстрирует, какие истории вы привыкли рассказывать сами себе, а затем ведет глубже, помогая услышать вашу подлинную историю, без прикрас. И объясняет, как переписать эту историю, направив ее к вашим истинным целям.

Эта книга о том, как обрести связь со своими глубокими ценностями и жить в согласии с ними. Для всех, кто хочет овладеть навыком постановки целей и научиться эффективно управлять своей жизнью.



Эль Луна.
Между надо и хочу.
Найди свой путь и следуй ему 16+

Идеи автора о разнице между "надо" и "хочу" представлены в этой вдохновляющей, ярко оформленной книге, которая пригодится и студенту, и художнику, и любому человеку, который ищет свое призвание и хочет изменить свою жизнь к лучшему.

Кто из нас не задавался вопросом: "Как мне найти свое истинное призвание?" Эль Луна характеризует его как перекресток между "надо" и "хочу". "Надо" - это то, что мы должны делать, как нам кажется, или что от нас ожидают другие. "Хочу" - то, о чем мы мечтаем в глубине души.

Смотрите на страницы этой книги как на ряд дверей, главное предназначение которых - предложить вам открыть любую, на ваш выбор. Они призваны напомнить: хотя вы и не знаете, куда приведет эта дорога, по ней прошли уже очень многие. Они разрешают забыть все, что надо делать, чтобы вспомнить, что вы хотите делать.

Для всех, кто хочет изменить свою карьеру и жизнь, найти свое истинное призвание и смелость для того, чтобы ему следовать.



Келли Макгонигал
Сила воли.
Как развить и укрепить 16+

От силы воли зависят физическое здоровье, финансовое положение, отношения с окружающими и профессиональный успех - это известный факт. Но почему же нам так часто не хватает этой самой силы воли? Как перестать откладывать дела на последний момент? Как научиться сосредотачиваться и справляться со стрессом? Как сохранять самообладание? Как избавиться от вредных привычек?

Эта книга - 10-недельный образовательный курс по воспитанию своей силы воли. Вы можете пройти его шаг за шагом или выбрать одну стратегию из каждой главы - ту, что больше всего подходит для решения именно вашей проблемы, чтобы воплотить свои начинания в жизнь.

Применив на практике описанные в ней методы и стратегии, вы научитесь легко управлять своим вниманием, чувствами и желаниями. И неважно, хотите вы похудеть, бросить курить, заняться спортом, перестать проверять почту каждые пять минут, открыть свой бизнес или найти новую работу.

Для всех, кому не хватает силы воли и кто решил, наконец, добиться поставленных целей.



Татьяна Мужичкая
Теория невероятности.
Как мечтать, чтобы сбывалось,
как планировать, чтобы достигалось 16+

Книга Татьяны Мужичкой - известного психолога, тренера и телеведущей - раскрывает механизмы исполнения желаний. В этой книге вы не найдете описания магических или мистических ритуалов. Но зато в ней есть кое-что более действенное – система представлений, которая подробно описывает все стороны жизни, так или иначе связанные с исполнением заветных желаний. Эта система базируется на двухфазной технологии, которая позволяет воплощать мечты в реальность: вначале надо понять, чего вы хотите, а затем работать над выбранным желанием правильным образом.

В первой части книги автор подробно объясняет, откуда вообще берутся желания и как определиться с тем, чего вам не хватает для полного счастья. Вторая часть посвящена четырем вариантам работы над реализацией желаний. Выбирайте, какой подходит именно вам, и приступайте! Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса.

Главное - быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба. Вы удивитесь, но это действительно работает!

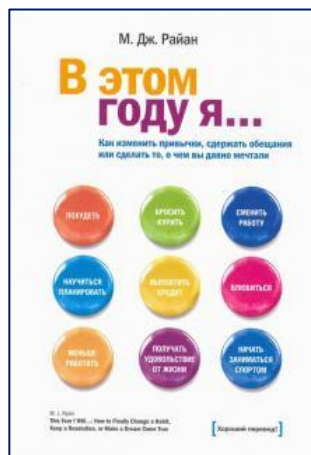


Ицхак Пинтосевич
Живи!
7 заповедей энергии и здоровья 16+

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор, 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. В книге есть рекомендации по питанию, дыханию, советы любителям бега и тем, кто впервые обращается к йоге, система закаливания и даже секреты подготовки спортсменов. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень производительности, энергичности и улучшить здоровье.

Созданные автором эффективные методики помогли ему добиться редкого успеха – в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Среди его клиентов – самые успешные компании мира, олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.



Мег Райан
В этом году я...
Как изменить привычки,
сдержать обещания или сделать то,
о чем вы давно мечтали 12+

Книга о том, как не бояться перемен и найти собственную "формулу успеха" для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, добиться поставленных целей и осуществить задуманные планы. Она о том, как найти точку отсчета, с которой позитивные изменения станут постоянными, а мечты превратятся в реальность.

Эта книга для всех, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему. Она полезна тем, что:

- объяснит, как наш мозг не только способствует переменам в жизни, но и всячески им препятствует;
- поможет построить индивидуальную схему развития и мотивации для достижения целей;
- найдет лучшие способы преодоления препятствий и научит менять те привычки, которые мешают жить;
- даст необходимый заряд энергии.

Автор приводит множество примеров из жизни клиентов и предлагает практические упражнения для достижения поставленных целей.



Александр Рей
Предназначение.

Найти дело жизни и реализовать свои мечты 16+

У каждого есть Предназначение. Не следовать ему - самая большая ошибка. Отсутствие четкого понимания своего пути делает людей несчастными и бедными.

Эта книга-тренинг четко указывает основные направления движения к цели, к поиску своего предназначения. Она написана простым языком и словно беседует с читателем, текст сопровождается интерактивными заданиями, практическими рекомендациями и рисунками автора. Она полезна для тех, кто не знает, как жить дальше, кто ищет себя, кто не может определиться со своим выбором, кто хочет навести порядок в своей жизни.

Александр Рей - практикующий психолог и просто счастливый человек. Он написал книгу-тренинг "Предназначение" для того, чтобы без пустых теорий и рассуждений помочь читателям осознать свою миссию и немедленно приступить к ее осуществлению.



Брайан Трейси, Кристина Трейси Стайн
Поцелуй лягушку!
Научись превращать проблемы в возможности 12+

В этой книге авторы предлагают набор практических стратегий, которые помогут нам превратить проблемы в возможности, превращая уродливых лягушек в прекрасных принцев.

Как принцесса из сказки не хочет целовать противную лягушку, чтобы превратить ее в прекрасного принца, так и что-то удерживает многих из нас от исполнения мечты. Наши негативные мысли, настрой, эмоции могут мешать достигнуть того, на что мы действительно способны.

Только научившись "целовать лягушку", то есть обретя навык постоянного поиска позитивных качеств в каждом человеке и ситуации, можно раскрыть свой потенциал и добиться успеха. В основу этой книги легли знания, полученные авторами в результате более пяти тысяч выступлений и семинаров с участием свыше пяти миллионов человек в пятидесяти восьми странах мира, а также многих тысяч часов психологической работы с клиентами.

Теперь их приобретете и вы, новый опыт изменит негативное мышление на позитивное и превратит любую проблему в преимущество. Вы поймете, как стать совершенно уверенным в себе человеком и полностью реализовать свой потенциал, чтобы прожить прекрасную и удивительную жизнь.



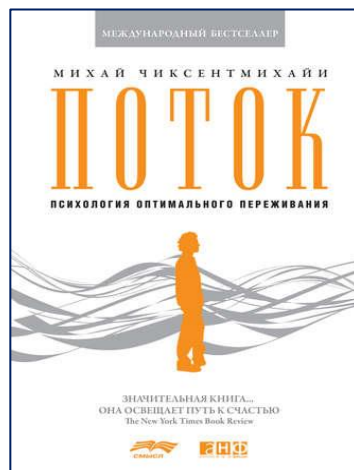
Ирина Хакамада
Рестарт: Как прожить много жизней 16+

Что делать, если все вокруг потеряло смысл, раздражает или просто надоело? Как начать сначала, когда нет сил, вдохновения и кажется, что все пошло не так? Ирина Хакамада предлагает свои знания и опыт. Она рассказывает о потерях и обретениях, о мотивации и энергии, о том, как включить кнопку «перезагрузки» и не бояться начинать с нуля.

Цель этой книги — помочь вам очистить сознание от прошлого негативного опыта, включить интуицию на максимум и настроиться на крутые, кардинальные, смелые перемены. Ведь каждый из нас может прожить много захватывающих жизней, нужно только решиться.

Наше сложное, стремительное время меняет ориентиры и требования к качеству человеческого ресурса. Даже такое личное понятие, как счастье, становится все более сложным в ощущениях. И нам необходимо меняться здесь и сейчас.

Для тех, кто готов преодолеть страх и ринуться в новый мир возможностей, эта книга.



Михай Чиксентмихайи

Поток. Психология оптимального переживания 16+

Книга "Поток" представляет собой очень нетривиальный подход к проблемам эмоциональной жизни человека и регуляции поведения. Радость потока - это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению все более и более сложных задач.

Исследуя жизнь успешных людей, автор обнаружил, что они счастливы благодаря тому, что в процессе озарения испытывают состояние потока. Это состояние полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии.

Состояние потока - одна из самых прекрасных вещей в нашей жизни. И книга приведет читателя к этому состоянию. Оказывается, счастье не снисходит на нас как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, оно в наших руках.

Эта книга - редкий пример служения высокой науки обычному человеку. Она предназначена для тех, кого в принципе привлекает феномен счастья, и для всех тех, кому этого самого счастья так сильно не хватает в собственной жизни. Ведь в состоянии потока удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией безграничное состояние радости.



Барбара Шер, Энни Готтлиб
Мечтать не вредно.

Как получить то, чего действительно хочешь 16+

Эта книга позволит каждому превратить свои расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты.

Прочитав ее, вы узнаете:

- как обнаружить ваши сильные стороны и скрытые таланты;
- как обратить ваши страхи и негативные эмоции себе на пользу;
- как наметить путь к вашей цели и обозначить сроки ее достижения;
- как отслеживать ваш прогресс ежедневно;
- как создать сеть полезных контактов и источников информации;
- как использовать группу поддержки, которая позволит не отклоняться от вашей цели.

Чтобы приступить к созданию жизни своей мечты, вам не нужны мантры, самогипноз, программы закаливания характера или новая зубная паста. Вам нужны практические методики решения проблем, умение планировать, навыки и доступ к необходимым материалам. Эта легендарная книга о том, как реализовать себя в жизни, поможет вам понять, что жизнь вовсе не скупа и вы имеете право на все, что любите.

Список литературы

1. Алерс Э. Как перестать к себе придирааться и начать жить / Эми Алерс, Кристина Арило. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 336 с.
2. Берчард Б. Совет на миллион. Измени мир и заработай состояние / Брендон Берчард. - Москва: МИФ, Эксмо, 2015. – 224 с.
3. Блюменталь Б. Одна привычка в неделю. Измени себя за год / Бретт Блюменталь. – Москва: МИФ, 2020. – 136 с.
4. Вуйчич Н. Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни / Ник Вуйчич. – Москва: Эксмо, 2019. – 363 с.
5. Гандапас Р. Полная Ж: жизнь как бизнес-проект / Радислав Гандапас. – Москва: АСТ, 2018. – 256 с.
6. Клакстон Г. Развитие интуиции. Как принимать верные решения без сомнений и стресса / Гай Клакстон. – Москва: МИФ, 2015. – 352 с.
7. Кови С. Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе / Стивен Кови. – Москва: МИФ, 2016. – 240 с.
8. Козлов Н. Простая правильная жизнь, или Как соединить радость, смысл и эффективность / Николай Козлов. – Москва: Изд-во «Э», 2016. – 288 с.
9. Кэмерон Дж. Путь художника / Джулия Кэмерон. – Москва: Livebook, 2018. – 272 с.
10. Лабковский М. Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым / Михаил Лабковский. – Москва: Альпина Пабlishер, 2020. – 320 с.
11. Лангер Э. Рождение художника: создай себя заново в осознанном творчестве / Элен Лангер. – Москва: Эксмо, 2018. – 288 с.
12. Лоэр Д. Перезагрузка. Перепиши свою историю – измени жизнь / Джим Лоэр. – Москва: МИФ, 2017. – 320 с.
13. Луна Э. Между надо и хочу. Найди свой путь и следуй ему/ Эль Луна. – Москва: МИФ, 2019. – 176 с.

14. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить / Келли Макгонигал. – Москва: МИФ, 2019. – 304 с.
15. Мужичкая Т. Теория невероятности: как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось / Татьяна Мужичкая. – Москва: Бомбора, 2019. – 192 с.
16. Пинтосевич И. Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / Ицхак Пинтосевич. – Москва: Эксмо, 2018. – 240 с.
17. Райан М. В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали / Мег Райан. – Москва: МИФ, 2016. – 256 с.
18. Рей А. Предназначение. Найти дело жизни и реализовать свои мечты / Александр Рей. – Москва: Изд-во «Э», 2017. – 224 с.
19. Трейси Б. Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности / Брайан Трейси, Кристина Трейси Стайн. – Москва: МИФ, 2018. – 160 с.
20. Хакамада И. Рестарт: Как прожить много жизней / Ирина Хакамада. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 156 с.
21. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. – 461 с.
22. Шер Б. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь / Барбара Шер, Энни Готтлиб. – Москва: МИФ, 2018. – 352 с.

Будь лучшей версией себя
Обзор литературы

составитель Н. Г. Хрусталева
ответственный за выпуск Н. Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО
«Областная юношеская
библиотека им. А. А. Суркова»
150048, г. Ярославль,
Московский проспект, 147