

Министерство культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная библиотека для молодежи
имени А. А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

Шестое чувство

***Список литературы
по развитию интуиции***

***Ярославль
2024***

ББК 78.073 + 88.41
Ш 62

Шестое чувство: список литературы по развитию интуиции /
сост. Н. Г. Хрусталева; отв. за вып. А.Н. Кармалита; ГУК ЯО
«Областная библиотека для молодежи им. А. А. Суркова»,
отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль,
2024. – 16 с.

© ГУК ЯО «Областная библиотека
для молодежи им. А.А. Суркова», 2024

К читателю

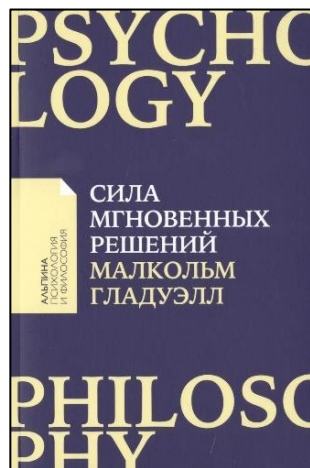
В данном методическом пособии мы предлагаем ознакомиться с литературой по развитию интуиции.

На протяжении всей жизни нам приходится постоянно делать выбор, строить планы. Мы часто не задумываемся над тем, как происходит процесс принятия решений. Да и времени, порой, жизнь предоставляет очень мало, иногда считанные секунды. Тем не менее решения принимаются, и часто верные. В этот момент нам помогает интуиция.

В последнее время растет потребность в людях, которые могут принимать эффективные решения в условиях нарастающего потока информации, быстрой смены событий, при недостатке времени, не имея возможности тщательно обдумывать ситуацию. Повсюду нужны профессионалы, которые способны формировать надежные интуитивные суждения, приносящие подчас больше пользы, чем обдуманные.

Интуиция невероятно сложна для изучения. Тем не менее разработаны методики и программы, позволяющие осознавать наличие интуиции, «сосчитать» ее количественно, исследовать и даже развивать ее. Психологи утверждают, что развитие интуиции активизирует работу правого полушария, гармонизирует работу обоих полушарий мозга. Это способствует повышению творческой активности, гибкости в решении жизненных проблем и улучшает адаптационные способности человека.

Думаем, что данное пособие позволит заинтересованным читателям прочесть рекомендуемые нами книги и взглянуть на мир немного другими глазами.

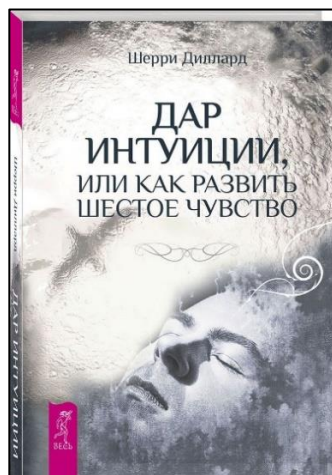


Малкольм Гладуэлл
Сила мгновенных решений.
Интуиция как навык

В этой увлекательной книге автор анализирует процесс принятия решений. На богатом материале из области искусства, науки, дизайна, медицины, политики и бизнеса он раскрывает закономерности бессознательных решений и анализирует факторы, искажающие этот процесс.

Автор утверждает, что все решения мы принимаем с первого взгляда - за две секунды. Но «Сила мгновенных решений» - это не только восхваление силы первого взгляда. В некоторых ситуациях интуиция, первое впечатление нас подводят, ведя к ошибкам. Интуиция – очень сложный инструмент человеческого подсознания. Можно ли им управлять? Когда стоит доверять первому впечатлению, а когда требуется подумать? Почему происходят роковые ошибки? Можно ли их избежать? Автор пытается объяснить необъяснимое на четких примерах и экспериментах.

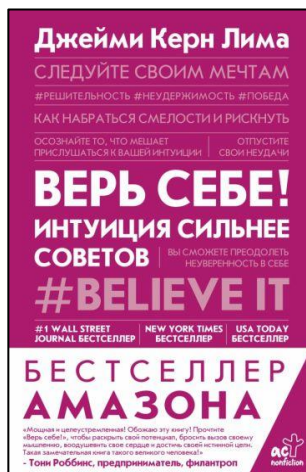
Книга будет интересна психологам, политологам, маркетологам - всем специалистам, успешность деятельности которых зависит от умения принимать важные решения (подчас в условиях острого дефицита времени), а также широкому кругу читателей, интересующихся последними достижениями психологии.



***Шерри Диллард
Дар интуиции,
или Как развить шестое чувство***

Автор — медиум с двадцатилетним стажем — убеждена, что каждый человек от природы наделен своим индивидуальным «шестым чувством» и с помощью определенных техник может максимально его развить. Каждый из нас принадлежит к одному из четырех интуитивных типов и часто даже не догадывается об этом. Всех людей она делит на четыре типа: эмоциональные, ментальные, физические и духовные интуиты. Вы можете быть ментальным интуитом, получающим информацию в виде неких идей — «вспышек в сознании». Либо эмоциональным интуитивным типом — такие люди получают нужные сведения с помощью чувств и эмоций. Физические интуиты способны считывать энергию, проявляющуюся в виде телесных ощущений. А духовная интуиция проходит сквозь сны, видения и духовное зрение... С помощью теста можно определить свой интуитивный тип и, выполняя медитативные упражнения, развивать свои психические способности.

Но настоящим даром на пути развития интуиции станет подлинный духовный рост, который позволит выйти на высший уровень осознания реальности, обогатить внутренний мир и обрести мудрость.



Лима Керн
Верь себе!
Интуиция сильнее советов

Автор - первая женщина генеральный директор в истории бренда L'Oreal, успешный предприниматель, инвестор, а также мама двоих детей, оратор и лидер мнений. Она делится своими личными и профессиональными уроками, которые извлекла из действительно трудных, болезненных падений, а также почти невероятных, сказочных взлетов.

В этой книге по-настоящему уютно и тепло. Автор будто бы встречает читателя в своём любимом удобном свитере, готовит кофе, ставит угощения и начинает делиться очень личными историями. Джейми - удивительный человек. Там, где бы многие сдались, она шла вперёд, падала, разбивая колени в кровь, но вставала и продолжала двигаться к цели. О том, как ей это удавалось, и пойдёт речь в книге:

- ✓ как следовать своей интуиции и рисковать;
- ✓ как перестать заботиться о том, что думают другие;
- ✓ как справляться с отказами;
- ✓ почему иногда важно прислушиваться не к мнению экспертов, а к себе;
- ✓ как не позволять страху и боли менять ход нашей жизни.

Стоит прочитать эту вдохновляющую книгу, чтобы научиться верить в свои силы и никогда не сдаваться!



Гай Кларкстон
***Развитие интуиции. 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. Бессознательная часть человеческого разума может успешно выполнить ряд нестандартных, интересных и важных задач, если дать ей на это время. Эта часть способна распознать разные грани тонких и деликатных проблем, которые сфера сознательного даже не видит. Попробуйте размышлять менее линейно и строго, более творчески - и вы убедитесь, что такой способ мышления обеспечит значительное преимущество.

Гай Кларкстон - автор нескольких книг по психологии, выпускник Оксфорда, профессор Бристольского университета.



***Сергей Ключников
Шестое чувство.***

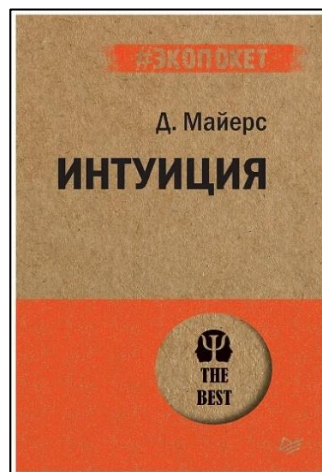
Уроки пробуждения и методы развития интуиции

Интуиция - удивительное свойство сознания, позволяющее человеку точнее предвидеть свое будущее, лучше понимать других людей и самого себя, быстрее принимать правильные решения, успешнее действовать в условиях дефицита информации. Современному человеку стоит:

- во-первых, ни в коем случае не подавлять инстинкты;
- во-вторых, важно развивать интеллект;
- и в-третьих, слушать свою интуицию.

Книга содержит подробные сведения о природе интуиции, ее проявлениях в любви, в бизнесе, в экстремальных ситуациях, в научном и художественном творчестве, в сфере здоровья и личностного роста. Эволюция человека предполагает его духовное совершенствование, когда сольются воедино сердце и ум, а интуиция будет проявляться не как случайное предчувствие, но как чувствознание.

Книга сочетает научную глубину и популярный стиль изложения материала, знакомит с авторскими психологическими техниками, методами и приемами и предлагает 50 упражнений по развитию интуиции. Она может быть интересна для самого широкого круга читателей - ведь интуиция сегодня нужна всем!



Дэвид Майерс
Интуиция

Интуиция - это наша способность к прямому знанию, немедленному озарению, без предварительных наблюдений или рассуждений. Насколько надежна наша интуиция? Можем ли мы полагаться на нее, когда делаем покупки в магазине, выбираем спутника жизни, нанимаем сотрудников или оцениваем собственные способности? Обладаем ли мы все неиспользуемым интуитивным потенциалом?

Автор освещает сильные и слабые стороны использования интуиции в случаях, когда судьи и присяжные оценивают правдивость показаний, когда психологи и психиатры выявляют склонность к преступлению, когда руководители принимают решение о найме новых сотрудников. Влияние феномена интуиции распространяется на все сферы жизни, включая спорт, банковское дело, медицину, профессиональный отбор, азартные игры, экстрасенсорику и многие другие. И в то же время автор показывает, что интуиция, пробуждая в нас поразительную проницательность, может иногда ввести в опасное заблуждение.

Книга адресована всем, кто хочет больше узнать об одной из самых удивительных загадок человеческой психики и использовать эти знания в профессиональной и личной жизни.

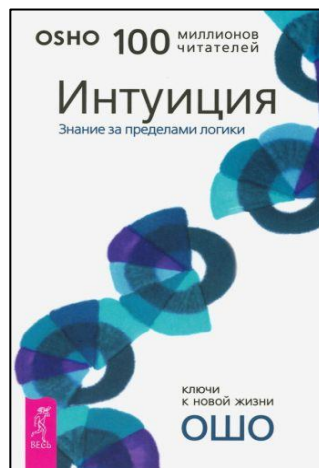


Борис Моносов
Большая книга магической силы.
Развитие интуиции

Ясновидение - это способность видеть то, что недоступно для восприятия обычного человека, проникать в прошлое и будущее, читать мысли людей, видеть истинную подоплеку событий в настоящем. Многие люди хотели бы обладать этим даром, но им кажется, что он доступен лишь избранным. Автор, создатель уникальной методики работы с энергетикой, считает, что такая способность есть у каждого, просто мы не знаем, как ею пользоваться.

Одиннадцать разделов книги посвящены практикам последовательного развития такой способности видения, открытию «третьего глаза». Это как остановка в суете большого города среди людей, машин, задач и погружение в себя. Когда сознание, тело, чувства, мысли связаны и работают воедино - жизнь меняется удивительным образом.

Книга полезна всем тем, кто начинает заниматься эзотерикой, развитием экстрасенсорного восприятия и сверхспособностей. Предложенные упражнения помогут отточить интуицию и перейти на новый уровень мышления!



ОШО
Интуиция.
Знание за пределами логики

Автор призывает читателей по-новому взглянуть на свою жизнь, освободиться от предрассудков, которые сковывают человека, мешают ему наслаждаться жизнью во всей ее полноте. Как считает автор, интуицию нельзя научно объяснить, потому что само это явление ненаучно и нерационально, это нечто за пределами интеллекта, нечто, не принадлежащее интеллекту, исходящее из какого-то места, о котором интеллект ничего не знает. Поэтому интеллект может ее ощутить, но не может объяснить.

Все мы обладаем естественной способностью к интуиции, но социальная обусловленность и формальное образование часто работают против нее. Нас учат игнорировать собственные инстинкты вместо того, чтобы понимать и использовать их как основание для индивидуального роста и развития. И в процессе этого мы подрываем сами корни своей врожденной мудрости, которой предназначено было расцвести в интуицию.

Эта книга содержит выдержки из бесед Ошо и включает несколько специфических упражнений и медитаций, созданных для того, чтобы питать и поддерживать каждый из наших естественных интуитивных даров.



Фил Розенцвейг

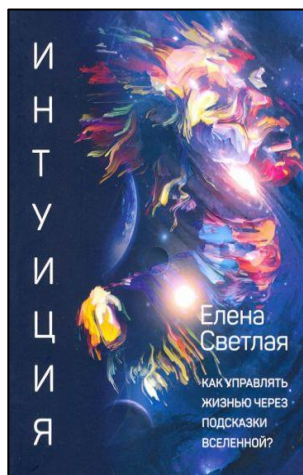
Левое полушарие – правильные решения.

Мыслить и действовать:

как интуиция поддерживает логику

Что важнее, когда нам необходимо принять серьезное решение: точная информация или смелость, умение мыслить логически или желание следовать эмоциональному порыву? В книге приведено много примеров из современной жизни: действия известных политиков, ученых, спортсменов, руководителей крупных корпораций. Сложные решения, которые влекут за собой серьезные последствия и в то же время содержат высокую долю неопределенности и риска, требуют слаженной работы обоих полушарий мозга. Под левополушарным мышлением подразумевается обдуманый аналитический подход. Но столь же необходимо участие правого полушария - готовность идти на риск, расширять границы и выходить за пределы достигнутого. Левополушарная логика и правополушарный порыв только кажутся противоположностями: они взаимно дополняют друг друга. Великие решения подразумевают способность тщательно оценивать ситуацию и вместе с тем желание и готовность брать на себя нестандартные обязательства.

Автор предлагает интересный подход и практические инструменты, которые помогут принимать обоснованные решения, ведущие к успеху.



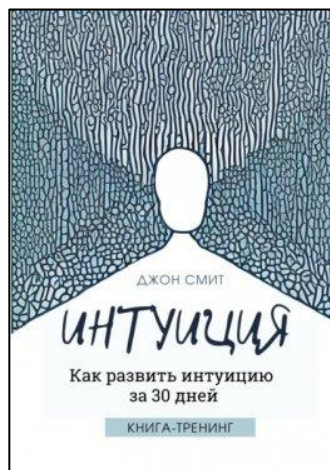
Елена Светлая
Интуиция.

Как управлять жизнью через подсказки Вселенной?

Автор делится собственным опытом и научными наработками в области развития интуиции. Ведь интуиция необходима нам для принятия решений, вспомните, как вы не раз ошибались, игнорируя ее подсказки. Верные решения ведут к процветанию, богатству, идеальным отношениям, гармонии и исполнению желаний. Как же выбирать правильные пути к успеху?

Перед вами сборник знаний об интуиции и помощи Высших сил, практическое пособие по управлению вашим потенциалом. Книга поможет вам прокачать собственные внутренние ресурсы и научит получать поддержку из духовного мира каждый день. Даже самые сложные ситуации будут разрешаться с максимальной пользой для вас и без малейшего вреда для окружающих.

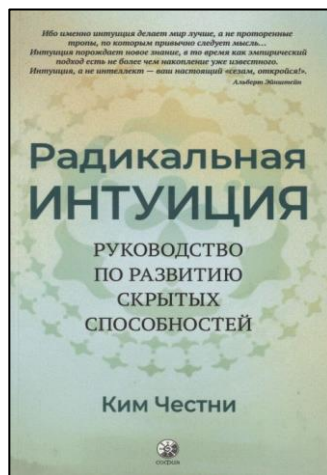
Многочисленные упражнения и практики, описанные в книге, дают незамедлительный эффект. У вас появится способность, прислушиваясь к миру, считывать его знаки и при этом доверять себе. Ваша жизнь изменится к лучшему уже в процессе прочтения.



Джон Смит
Интуиция.
Как развить интуицию за 30 дней

Книга представляет собой уникальный 30-дневный тренинг, который поможет развить интуицию и научиться принимать наилучшие решения для себя. Все люди обладают интуицией, но у некоторых она более развита, чем у других. Интуиция – это как мышцы, которые нужно тренировать, чтобы они были сильными и готовыми к использованию в нужный момент. Наше рациональное мышление не всегда может решить все проблемы. Иногда мы сталкиваемся с неожиданными ситуациями, когда нужно быстро принять решение, а все данные недоступны. В таких случаях интуиция может стать нашим главным советчиком. Более того, интуиция помогает нам ощущать эмоции и настроение окружающих людей, что очень полезно в коммуникации. Она также помогает распознавать сигналы опасности и избегать рискованных ситуаций.

В течение 30 дней автор предлагает выполнять ряд практических упражнений и техник для развития интуитивных способностей. Помните, что интуиция – это не что-то волшебное или недоступное, а наша внутренняя мудрость, которая всегда готова помочь нам в любой ситуации.



Ким Честни
Радикальная интуиция.
Руководство по развитию скрытых способностей

Цель данной работы – помочь нам освободить достаточно пространства внутри себя для того, чтобы развить устойчивые здоровые отношения с самим собой и с той истиной, которая живет в нашей душе. Как уникален каждый отдельно взятый жизненный путь, так же уникален каждый путь воссоединения со своей интуицией. Не существует единственного проверенного пути, который гарантированно приведет к осознанности. Мы начинаем с того места, где находимся сейчас, и постепенно, шаг за шагом, продвигаемся вперед именно таким образом, который подходит лично нам, для того чтобы прожить ту удивительную жизнь, для которой мы созданы.

Автор этой книги показывает, что таинственное «нечто» под названием «интуиция» — это способность, которой обладают все люди и которую можно развить с помощью регулярной практики и осознанного внимания. Развитая интуиция освобождает разум и делает доступной огромную силу, живущую у нас внутри. В книге обсуждаются сущность интуиции, ее четыре базовых типа, роль интуиции в бизнесе, отношениях, здоровье и искусстве. Даются тесты для самооценки, практические упражнения и инструменты.

Список литературы

1. Гладуэлл М. Сила мгновенных решений / Малкольм Гладуэлл. - Москва: Альпина Паблишер, 2018. - 312 с.
2. Диллард Ш. Дар интуиции, или Как развить шестое чувство / Шерри Диллард. - Москва: Весь, 2019. – 304 с.
3. Керн Л. Д. Верь себе! Интуиция сильнее советов / Лима Джейми Керн. - Москва: АСТ, 2021. - 320 с.
4. Клакстон Г. Развитие интуиции. Как принимать верные решения без сомнений и стресса / Гай Клакстон. - Москва: МИФ, 2015. - 352 с.
5. Ключников С. Шестое чувство / Сергей Ключников. - Москва: Беловодье, 2020. - 288 с.
6. Майерс Д. Интуиция / Дэвид Майерс. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 448 с.
7. Моносов Б. Большая книга магической силы. Развитие интуиции / Борис Моносов. - Москва, АСТ, 2017. - 250 с.
8. Ошо. Интуиция. Знание за пределами логики / Ошо Багван Шри Раджниш. - Москва: Весь. 2019. - 192 с.
9. Розенцвейг Ф. Левое полушарие. Правильные решения / Фил Розенцвейг. - Москва: Азбука, 2015. - 288 с.
10. Светлая Е. Интуиция / Елена Светлая. - Москва: Кислород, 2020. - 160 с.
11. Смит Д. Как развить интуицию за 30 дней / Джон Смит. - Москва. Автор, 2023. - 24 с.
12. Честни К. Радикальная интуиция. Руководство по развитию скрытых способностей / Ким Честни. - Москва: София, 2021. - 352 с.