

## **Logodydaktyka - wychowanie do szczęścia, wolności i świadomego życia** (zestawienie w wyborze)

*„Wychowanie i edukacja to wspólna podróż dorosłych i powierzonych im dzieci.”*

Iwona Majeska-Opiełka

*„Logodydaktyka to autorska koncepcja Iwony Majewskiej-Opiełki zajmująca się całościowo wspieraniem rozwoju człowieka. Przełożona na potrzeby edukacji przyjmuje formę spójnego programu wychowawczego, który stanowi najlepszą odpowiedź na niedoskonałości dzisiejszej szkoły. W myśl założeń logodydaktyki zadaniem edukacji nie mogą być jedynie przekaz wiedzy merytorycznej i nauka krytycznego myślenia. Jej powinnością jest również przyczynianie się do wykształcenia w młodych ludziach siły charakteru i poczucia tożsamości, czyli wychowanie człowieka, który poradzi sobie w nieustannie się zmieniającym świecie. Koncepcja wychowawcza oparta na logodydaktyce bardzo dobrze sprawdzi się na każdym poziomie edukacji, umożliwiając wychowywanie uczniów do przyszłości przy równoczesnej trosce o ich teraźniejszość.”*

### **Książki:**

**1. 13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie ludzie : zaryzykuj zmianę, staw czoło własnym lękom i ćwicz się w dążeniu do szczęścia i sukcesu / Amy Morin ; przekład Beata Otocka. - Łódź : Galaktyka, copyright 2015.**

**Sygnatura:** 114904

*Rewolucyjne działania dla każdego: gospodyń domowych i żołnierzy, nauczycieli i dyrektorów... Książka łączy fascynujące anegdoty z informacjami opartymi na badaniach, aby nauczyć czytelników, jak prowadzić szczęśliwszy, zdrowszy styl życia.*

**2. 7 nawyków szczęśliwego dziecka / Sean Covey ; ilustrował Stacy Curtis ; przełożyła Małgorzata Bortnowska. - Wyd. II. - Kraków : Znak Emotikon, 2019.**

**Sygnatura:** 115849

*"7 nawyków szczęśliwego dziecka" to zbiór zabawnych i pięknie zilustrowanych opowiadań, które przybliżają rodzicom i dzieciom metodę 7 nawyków skutecznego działania. Bohaterowie każdego opowiadania uczą się jednego z dobrych nawyków. Dzięki temu dzieci poznają 7 prostych kroków, które pomogą im mądrze planować czas na naukę i odpoczynek, być dobrymi przyjaciółmi i lubianymi kolegami, radzić sobie, gdy pojawiają się kłopoty, i nie poddawać się presji grupy.*

**3. Co może dla nas zrobić psychologia : przewodnik : kompendium wiedzy o terapiach, które pomogą Ci osiągnąć szczęście / Claudio Aros; przeł. Maria Mróz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2011.**

**Sygnatura:** 103346

*Kompletny i osobisty przewodnik o terapiach, które pomagają osiągnąć szczęście, cieszyć się równowagą, optymizmem i kreatywnością. Książka zbiera po raz pierwszy wiadomości o najważniejszych rodzajach terapii psychologicznych - zarówno oficjalnie uznanych, jak i alternatywnych - które mogą pomóc w zrozumieniu samego siebie i ułatwić przezwyciężenie negatywnych stanów psychicznych. Podaje ciekawe informacje - poparte konkretnymi przykładami - o zasadach i sekretach różnych terapii i ich zastosowaniach praktycznych, aby*

ułatwić czytelnikowi wybranie takiej, która będzie dla niego najbardziej stosowna. W jasny i zwięzły sposób przedstawione są najważniejsze terapie pomocne m.in. w przypadkach: depresji, stresu lub lęków, hipochondrii, trudności w uczeniu się, zaburzeń osobowości, problemów seksualnych, nieprzystosowania.

**4. Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? : udane życie z perspektywy psychologicznej / Dorota Jasielska. - Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2014.**

**Sygnatura:** 110419

*Książka składa się z trzech zasadniczych części: (1) przeglądu dotychczasowych badań i koncepcji dotyczących poczucia szczęścia oraz najważniejszych wniosków z nich płynących, (2) prezentacji własnej koncepcji źródeł szczęścia i opis badań własnych dotyczących znaczenia emocji pozytywnych o różnych źródłach w kształtowaniu poczucia szczęścia, (3) podsumowania oraz najważniejszych implikacji przytoczonych tez dla rozwoju osobistego (wraz z przykładem ćwiczeń) oraz społecznego (w różnych obszarach życia). Książka została napisana z myślą o osobach zainteresowanych psychologicznymi uwarunkowaniami poczucia szczęścia. Zainteresuje adeptów nauk społecznych, a także praktyków - psychologów, nauczycieli, pedagogów i wszystkich, którzy w swojej pracy mogą mieć wpływ na kształtowanie się osobowościowych przesłanek poczucia szczęścia oraz obserwują, jak dobrostan psychiczny przekłada się na funkcjonowanie w życiu społecznym.*

**5. Dziecko wolne od stresu : jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście / Susan Kaiser Greenland ; przekł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.**

**Sygnatura:** 104707

*Po tym jak techniki uważnej obecności pomogły milionom dorosłych, czas na uważność wśród dzieci. Jest to przełomowa książka opisująca techniki ćwiczenia uważności, oparta na metodzie doktora Jona Kabat-Zinna. Jest podsumowaniem ponad dziesięcioletniego doświadczenia autorki w uczeniu dzieci uważnej obecności. Zawiera skuteczne ćwiczenia, gry i zabawy, z których mogą korzystać rodzice i nauczyciele, chcący w przyjemny sposób pomóc dzieciom i młodzieży w rozwijaniu równowagi emocjonalnej, pomysłowości i koncentracji. Wraz z dziećmi nauczą się, jak walczyć ze stresem w czasach, gdy doświadczamy większych niż kiedykolwiek napięć. Te oparte na zabawie i przyjazne dzieciom i młodzieży techniki pogłębią ich uważność, będą skutecznym sposobem w walce ze stresem, pomogą radzić sobie z wieloma problemami: bezsennością, objadaniem się, ADHD, perfekcjonizmem, niepokojem, przewlekłym bólem, zmęczeniem, apatią. Trening uważności wpłynie pozytywnie na wyniki w nauce, a także na umiejętności interpersonalne i emocjonalne. Susan Kaiser Greenland - twórczyni wysoko ocenianego programu Inner Kids (Wewnętrzne dzieci) przy Mindful Awareness Research Center na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Prekursorka w nauczaniu dzieci i nastolatków uważnej obecności. W tej wspaniałej książce Susan Kaiser Greenland pokazuje rodzicom praktyczne sposoby, jak zachować ciekawość, współczucie i niewinność dziecka w wypełnionym technologią, rozpędzonym XXI wieku. Prof. Susan L.Smaley, doctor psychiarka, dyrektorka Mindful Awareness Research Center przy Semel Institute of Neuroscience and Social Behavior. Uważność to nie luksus, ale istota naszego życia. Susan Kaiser Greenland pokazuje, w jaki sposób uważność może stać się doskonałym narzędziem, pozwalającym dzieciom żyć pełnią życia. [Matthieu Ricard, autor książki W obronie szczęścia]*

**6. Emancypacja przez wychowanie czyli edukacja do wolności, równości i szczęścia / Katarzyna Szumlewicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011.**

**Sygnatura:** 103573

*Książka jest przekrojową pracą z pogranicza filozofii i nauk o wychowaniu. Autorka bada problemy wychowania i emancypacji od XVIII w. do czasów powojennych. Emancypację rozumie jako zrywanie z nierównością i podporządkowaniem, które prowadzą do cierpienia dzieci, zniewolenia kobiet i wyzysku klasowego. Przywołuje teorie filozofów od Rousseau do Deweya, pokazując aktualność niektórych z ich postulatów, a inne poddając krytyce.*

**7. Gra o czas : jak żyć, aby mieć czas na to, co ważne / Iwona Majewska-Opiełka. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2016.**

**Sygnatura:** 113757

**8. Impuls : jak podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia, dobrobytu i szczęścia / Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein ; przełożyła Justyna Grzegorzczuk. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, copyright 2017.**

**Sygnatura:** 114223

*Codziennie podejmujemy wiele rozmaitych decyzji, począwszy od inwestycji finansowych, wybór szkoły dla naszych dzieci, tego, co jemy, po sprawy, o które chcemy walczyć. Niestety, często decyzje te są nietrafione. Powodem, jak wyjaśniają autorzy, jest to, że będąc ludźmi, jesteśmy podatni na wszelkiego rodzaju błędy poznawcze, które mogą prowadzić do bolesnych pomyłek. Autorzy zachęcają, abyśmy wkroczyli do alternatywnego świata, który traktuje ludzką omyłność jako oczywistość. Pokazują, że poznając, w jaki sposób ludzie myślą, możemy tak zaprojektować środowisko, aby ludziom łatwiej było wybierać to, co jest lepsze dla nich, ich rodzin i społeczeństwa. Używając barwnych przykładów z najważniejszych aspektów życia, dowodzą, że starannie dobrane założenia architektury wyboru mogą być impulsem do podążenia w korzystnym kierunku, nie ograniczając jednocześnie wolności wyboru. [zysk.com.pl]*

**9. Jak myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku / Stefanie Stahl ; tłumaczenie Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz. - Kraków : Otwarte, 2020.**

**Sygnatura:** 116359

*Stefanie Stahl, słynna niemiecka psychoterapeutka i autorka popularnych książek psychologicznych, podejmuje temat niskiej samooceny z nadzieją oraz zrozumieniem. To właśnie często akceptacja samego siebie odpowiada za poczucie szczęścia i możliwość życia bez lęku! Autorka opisuje różne sytuacje życiowe, ułatwiając zrozumienie pewnych zachowań, a także pokazując, jak można spojrzeć na nie z innej strony. W jaki sposób myśleć o sobie dobrze? Dla wielu osób to bardzo trudne pytanie! Ludzie ci cierpią na brak pewności siebie, a chociaż chcieliby coś zmienić w swoim życiu, często nie są w stanie przełamać bariery niskiej samooceny. Osoby o silnym poczuciu własnej wartości są większymi optymistami oraz bardziej pozytywnie patrzą na innych. Są otwarci na szczerść, a nawet przyjmowanie uzasadnionej krytyki. Przede wszystkim jednak po prostu lepiej się czują! Co ciekawe, zapewnia to nie tylko lepszy komfort psychiczny. Wysoka samoocena ułatwia również zachowanie zdrowia fizycznego. Autorka podkreśla, że niska samoocena to nie żaden wyrok i każdy ma szansę podjąć z nią walkę!*

*Stefanie Stahl zdobyła ogromną popularność nie tylko na terenie Niemiec. Od wielu lat zajmuje się tematyką akceptacji siebie, miłości oraz relacji międzyludzkich. Swoją działalność opiera na pokazywaniu odbiorcom ich wartości i pobudzaniu do lepszej samooceny. Jest autorką wielu uznanych poradników psychologicznych. Osiągnęła już poziom ponad 1,5 mln sprzedanych książek! Wydawnictwo Otwarte rozpoczęło swoją działalność w 2006 r. Należy do SIW Znak. W jego ofercie znajdziecie przede wszystkim literaturę popularną, powieści, książki podróżnicze lub poradniki. Wydawnictwo słynie także z bycia twórcą Woblinka, platformy wydawniczej oraz największej w Polsce księgarni, oferującej książki w formie elektronicznej. Warto zwrócić uwagę*

na komfortowy podział, wprowadzony przez Otwarte, który ułatwia znalezienie następnej książki z określonego typu literatury. Otwarte dla Ciebie zajmuje się powieściami dla kobiet, Moondrive książkami dla młodzieży, a Otwarte na Świat jest skupione na książkach podróżniczych. Dzięki temu masz szansę łatwiej znaleźć podobną książkę do tych, które już lubisz!

**10. Jak nauczyć dziecko optymizmu : 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat / Gilles Diederichs ; [tł. z j. fr. Monika Szewc-Osiecka]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2016.**

**(Szczęście mojego dziecka / Gilles Diederichs.)**

**Sygnatura: 112091**

Zestaw ćwiczeń zebranych w tej książce daje dziecku okazję do budowania optymistycznego podejścia do życia. Pomaga zachować pozytywne nastawienie w obliczu przeciwności oraz pokazuje, jak sobie radzić z negatywnymi emocjami towarzyszącymi takim sytuacjom. Uczy efektywnej komunikacji z innymi i radzenia sobie ze stresem. Zróźnicowanie zabaw pozwala na przeprowadzenie ich w domu, na zewnątrz, samodzielnie lub w szerszym gronie. Znajdują się wśród nich ćwiczenia ruchowe, wspierające rozwój motoryki dużej i małej, ćwiczenia relaksujące, gry słowne, elementy dramy, muzykoterapii, feng shui, jogi, NLP, terapii sztuką, medytacji, bajkoterapii. Książka pełna pomysłów, dzięki której zadbasz o rozwój swojego dziecka i zwiększysz jego apetyt na życie!

**11. Jak rozwijać wiarę w siebie : 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat / Gilles Diederichs ; [tł. z fr. Monika Szewc-Osiecka]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2016.**

**(Szczęście Mojego Dziecka)**

**Sygnatura: 112093**

Jak rozwijać wiarę w siebie, 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat - opis produktu: Zestaw ćwiczeń zebranych w tej książce daje dziecku możliwość lepszego poznania siebie, odkrycia mocnych stron i twórczej natury własnego "ja". Pomaga także w dokonaniu rzetelnej samooceny, wzmacnia poczucie własnej wartości i wiary w siebie oraz pogłębia więzi z najbliższymi (rodzicami, rodzeństwem). Zróźnicowanie zabaw pozwala na przeprowadzenie ich w domu, na zewnątrz, samodzielnie lub w szerszym gronie. Znajdują się wśród nich ćwiczenia ruchowe, wspierające rozwój motoryki dużej i małej, ćwiczenia relaksujące i wyciszające, elementy jogi, terapii sztuką, medytacji, bajkoterapii. Książka pełna pomysłów, dzięki której wspomozesz prawidłowy rozwój swojego dziecka!  
(<http://www.gandalf.com.pl/b/jak-rozwijac-wiare-w-siebie/>)

**12. Jak to ogarnąć? : praktyczny poradnik zarządzania szczęściem / Agnieszka Stefaniuk. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020.**

**Sygnatura: 116381**

Szczegóły Rodzina to drużyna „Jak ty to ogarniasz?” Takie pytanie często słyszę od ludzi, gdy orientują się, ile właściwie mam dzieci. Małżeństwo, praca zawodowa, obowiązki domowe, no i te dzieci - tyle dzieci... „Jak się tym zająć, by nie zwariować?” Jestem pracującą zawodowo mamą czterech synów i trzech córek, byłam członkiem rady zarządzającej szkołą i prowadzę szkolenia o godzeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym w ramach mojego autorskiego programu mentoringowego dla mam. Wiele sytuacji w życiu mnie zaskakiwało, opieka nad dziećmi nieraz zmuszała do wymyślania kreatywnych rozwiązań, a chwilami traciłam nawet grunt pod nogami. Na pewno nie jestem mamą idealną. Może właśnie dlatego jestem przekonana, że w tej książce znajdziesz historie, w których łatwo się odnajdziesz. Przecież niezależnie od tego, ile dzieci wychowuje, tysiące kobiet w Polsce codziennie zadaje sobie to samo co ja pytanie: jak to ogarnąć? Przez lata opracowałam konkretne sposoby pomagające

*mi poukładać wszystko, co się dzieje w mojej głowie i rodzinie. Małe, ale świadome działania, które mogą spowodować w domu duże zmiany. Narzędzia, którymi teraz chciałabym się z Tobą podzielić. Dzięki nim moja rodzina zaczęła współpracować, opanowałam konflikty między rodzeństwem, nauczyłam dzieci bez marudzenia wykonywać domowe obowiązki i udało mi się stworzyć nie obóz wojskowy, ale pełen miłości i radości dom, w którym cenimy nawzajem swoją indywidualność.*

**13. Jak wychować szczęśliwe dzieci / Wojciech Eichelberger w rozmowie z Anną Mieszczanek. - Wydanie 4. rozszerzone. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, copyright 2014.**

**Sygnatura:** 114003

*„Szczęśliwe dziecko to szczęśliwy dorosły” to motto nadrzędne dla całej książki Wojciecha Eichelbergera. Ten bestsellerowy poradnik powinien przeczytać każdy z rodziców. Autor przekazał w nim pozornie prostą prawdę - jeśli rodzice pragną, by ich dziecko było zadowolone z życia, powinni przede wszystkim zadbać o samego siebie, nie zaniedbując przy tym relacji ze swoją pociechą. W książce często pojawia się motyw symbolicznej „walizki”. Jest ona skrótem myślowym, ale i świetnym symbolem dla zasady „Co włożysz, to wyjmiesz”. Autor, znany psychoterapeuta próbuje pokazać w ten sposób, jak wiele dla przyszłości dziecka znaczy jego wychowanie. Książka jest zapisem rozmów, które Wojciech Eichelberger prowadził z Anną Mieszczanek. Poruszane są w nich tematy zauważenia dziecka, wysłuchania go i dania dziecku nadziei, której nie wolno nam zawieść. Jednym z poruszanych tematów jest zjawisko agresji. Rozmowa ta skupia się na niewłaściwym zachowaniu dzieci w stosunku do rodziców oraz powodach, które do tej agresji prowadzą. Kolejną, złotą zasadą, którą z tej lektury powinniśmy wynieść i o niej pamiętać to „Tyle wymagań, ile miłości”. Oby obie pomogły czytelnikom stać się ludźmi szczęśliwymi. I dać szczęście ich dzieciom. Wojciech Eichelberger - psycholog i psychoterapeuta, współtwórca pierwszych ośrodków psychoterapii w Polsce. Założyciel Instytutu Psychoimmunologii (IPSI) w Warszawie. Jest autorem i współautorem wielu bestsellerowych książek, m.in. „Męskie pół świata”, „Życie w micie” Anna Mieszczanek - dziennikarka, wydawca książek a także inicjatorka kampanii „Zrobione-Zapłacone” na rzecz gratyfikacji domowej pracy kobiet. Od dwunastu lat przede wszystkim mediatorka i family coach w Ośrodku Mediacji i Pomocy Rodzinie.*

**14. Jakoś to będzie : szczęście po polsku / Beata Chomętowska, Dorota Gruszka, Daniel Lis, Urszula Pieczek. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2017.**

**Sygnatura:** 113951

**15. Logodydaktyka : droga rozwoju / Iwona Majewska-Opiełka. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.**

**Sygnatura:** 107724

*Logodydaktyka to autorska koncepcja Iwony Majewskiej-Opiełki, zajmująca się całościowo wspieraniem rozwoju człowieka, a przez to także firm. Pozwala łączyć dobro jednostki z dobrem firmy. Jest to formuła dochodzenia do zadowolenia z życia i poczucia spełnienia bez odwoływania się do terapii i psychicznych obnażeń, przeznaczona dla ludzi odczuwających potrzebę zmian w życiu, ale także dla tych, którzy po prostu chcą czegoś więcej niż to, co już osiągnęli. Opiera się na właściwie rozumianej skuteczności działania i stałym rozwoju. Logodydaktyka pozwala na znalezienie własnego unikatowego pomysłu na siebie, pomaga ustalić wizję i misję życia, zakłada doskonalenie charakteru i niezbędnych do skutecznego działania kompetencji psychologicznych. Postępując się wieloma specjalnie dobranymi zadaniami, ćwiczeniami i szkoleniami, pozwala nadać życiu własny sens (logos) oraz działać na*

podstawie wizji i misji życia. Główne metody logodydaktyki to szkolenia, trening osobisty jeden na jeden, coaching, mentoring, konsultacje i indywidualna praca z zadaniami. Celem tej książki jest nauczenie, jak wspierać własny rozwój i nadawać mu właściwy kierunek oraz jak wspierać rozwój innych ludzi, a także organizacji i firm.

**16. Logodydaktyka w edukacji : o wychowaniu mądrego i szczęśliwego człowieka / Iwona Majewska-Opiełka. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.**

**Sygnatura:** 109082

*Edukacja jest najpotężniejszą bronią, jakiej można użyć do zmiany świata. Nelson Mandela* *L' Jakie są cele i zadania edukacji? Czy szkoła rzeczywiście powinna tylko nauczać? Czym jest wychowanie do mądrości? Jak budować relacje z uczniami i ich rodzicami? Dlaczego logodydaktyka jest tak skuteczna? Logodydaktyka to autorska koncepcja Iwony Majewskiej-Opiełki zajmująca się całościowo wspieraniem rozwoju człowieka. Przełożona na potrzeby edukacji przyjmuje formę spójnego programu wychowawczego, który stanowi najlepszą odpowiedź na niedoskonałości dzisiejszej szkoły. W myśl założeń logodydaktyki zadaniem edukacji nie mogą być jedynie przekaz wiedzy merytorycznej i nauka krytycznego myślenia. Jej powinnością jest również przyczynianie się do wykształcenia w młodych ludziach siły charakteru i poczucia tożsamości, czyli wychowanie człowieka, który poradzi sobie w nieustannie się zmieniającym świecie. Koncepcja wychowawcza oparta na logodydaktyce bardzo dobrze sprawdzi się na każdym poziomie edukacji, umożliwiając wychowywanie uczniów do przyszłości przy równoczesnej trosce o ich teraźniejszość. Książka zawiera nie tylko kompleksowe omówienie teoretycznych podstaw logodydaktyki wraz z licznymi dowodami jej skuteczności w sferze edukacyjnej, ale również zestaw praktycznych wskazówek dla praktyków oraz zbiór 30 tematów do pracy przez okres całej edukacji. Dzięki temu po jej lekturze każdy czytelnik będzie wiedział, od czego zacząć i jak krok po kroku osiągać cele, do których zmierza wraz z uczniami.*

**17. 7 nawyków skutecznego działania / Stephen R. Covey ; przeł. Iwona Majewska-Opiełka. - Wyd. 4 uzup. (dodr.). - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2015.**

**Sygnatura:** 110685

*7 nawyków skutecznego działania nazywana jest biblią współczesnego człowieka. Jeden z najbardziej wpływowych ludzi Ameryki wskazuje, jak kierując się wewnętrzną uczciwością, poszanowaniem innych, a przede wszystkim świadomością tego, co najważniejsze doprowadzić do erupcji własnych możliwości i tworzyć synergę, oznaczającą zwielokrotnione efekty wspólnych działań. Wypracowanie owych siedmiu nawyków prowadzi do twórczych zmian wewnętrznych, kształtowania trwałych relacji z innymi, inspirującego przywództwa na poziomie osobistym, interpersonalnym i menedżerskim. Swoje tezy autor ilustruje barwnymi, wiarygodnymi przykładami zaczerpniętymi z własnych doświadczeń.*

**18. Offline : jak dzięki życiu bez pieniędzy i technologii odzyskałem wolność i szczęście / Mark Boyle ; przełożył Ryszard Oślizło. - Białystok : Mova, 2020.**

**Sygnatura:** 116084

*„Była godzina dwudziesta trzecia, kiedy po raz ostatni sprawdziłem pocztę i wyłączyłem telefon, licząc na to, że robię to na zawsze.” Mark Boyle, znany na świecie jako „człowiek bez pieniędzy”, opisuje swoje życie bez technologii, rządzone rytmemi pór roku, na tle krajobrazu dalekiego od miejskiego zgiełku. W swojej książce dzieli się wnioskami, które skłoniły go do „powrotu do korzeni”, oraz osobistą podróżą w poszukiwaniu sensu życia i pielęgnowaniem człowieczeństwa bez udziału urządzeń elektronicznych. Jego pełna otwartości, podszyta poczuciem humoru opowieść skłania do refleksji: czy jestem w stanie przełączyć się na stałe na*

tryb offline? Czy poczucie wygody ztraca we mnie radość z codziennych czynności? Jakie działania mogę podjąć, aby bliżej połączyć się ze światem i otaczającymi mnie ludźmi?

**19. Pełna moc możliwości / Jacek Walkiewicz. - Gliwice : Helion, 2014.**

**Sygnatura:** 108610

*Książka o spełnionym życiu, zainspirowana przez 18-minutowy wykład! Pomyśl o swoich sukcesach. One nie są dziełem przypadku. Żadne „udało się”, „samo wyszło”, „przy okazji”. Okazje pojawiły się na Twojej drodze. Ale to Ty schyliłeś się, podniósłeś je, włożyłeś w nie pasję, ciężką pracę, upór i odniósłeś sukces. I Ty pomyśl o swoich marzeniach. Wiesz, po co są? Żeby je spełniać! Pomyśl o odwadze. Odwaga składa się z czterech elementów: zaufania do siebie, ryzyka, decyzji i zaangażowania. Te składowe - dążenie do sukcesu, pasja, praca, marzenia, odwaga - łączą się ze sobą w obraz spełnionego życia. Dają nam pełną moc możliwości. O tym właśnie opowiadał Jacek Walkiewicz słuchaczom TEDxWSB we wrześniu 2012 roku we Wrocławiu. Książka stanowi rozwinięcie tamtego wykładu. Za pośrednictwem internetu przesłanie autora dotarło do wielu ludzi, może również do Ciebie. Zaczęły spływać e-maile, pytania, prośby o pomoc w wychodzeniu na prostą, na drogę do pełni możliwości. Jacek Walkiewicz nie był w stanie każdemu z pytających odpowiedzieć indywidualnie. Dlatego postanowił zrobić to zbiorowo - właśnie za pośrednictwem tej książki.*

**20. Powiedz to dobrym słowem / Iwona Majewska-Opiełka. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.**

**Sygnatura:** 110681, 115546

*Książka o znaczeniu odpowiedniego doboru słów, aby komunikacja z innymi poprawiała się, rozmówcy lepiej nas słuchali i rozumieli. Autorka zwraca również uwagę na to, że mówienie dobrym słowem jest pomocą w osobistym rozwoju, zmianie sposobu myślenia, zwiększa poczucie własnej wartości, pozytywne postrzeganie świata i poczucie obfitości, jak również poprawia skuteczność naszych działań (także tych biznesowych).*

**21. Rezyliencja : jak kształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson, Forrest Hanson ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.**

**Sygnatura:** 115013

**22. Rozwojownik : inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia / Aneta Chybicka, Malwina Puchalska. - Sopot : GWP, 2016.**

**Sygnatura:** 111611

*Zależy Ci na tym, by Twoje życie przepęłniały uważność, radość i szczęście? Ł Szukasz inspiracji do własnego rozwoju? Ł Pragniesz wprowadzić zmiany w swoim życiu i trzymać się ich konsekwentnie? Ł Brakuje ci motywacji i pomysłu, jak to zrobić? Ł Chcesz maksymalnie wykorzystywać każdy dzień? Ta książka jest właśnie dla Ciebie! Autorki proponują w niej niezwykle inspirującą podróż przez najważniejsze aspekty rozwoju osobistego: szczęście, miłość, efektywność, umiejętność pokonywania trudności, samoakceptację i pewność siebie, zdrowie i dobre samopoczucie. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, konkretne porady, ciekawe testy, zaskakujące wyniki badań i mnóstwo inspirujących pomysłów do wykorzystania na co dzień - a wszystko podane w lekkiej, przystępnej formie.*

**23. Sekret bezwarunkowej miłości : 7 kroków do życia pełnego miłości / Marci Shimoff, Carol Kline ; przeł. Katarzyna Dumińska. - Warszawa : Laurum, 2012.**

(Zrozumieć Siebie)

**Sygnatura:** 105064

*W tej fantastycznej i zmieniającej życie kontynuacji bestsellera z listy New York Times o tytule "Sekret szczęścia" ekspertka transformacyjna, Marci Shimoff przedstawia przełomowe podejście w doświadczaniu miłości bezwarunkowej - czyli takiej miłości, która nie zależy od drugiej osoby, sytuacji, ani posiadania partnera. Jest to najgłębsza i najprawdziwsza forma miłości, która jest kluczem do osiągnięcia trwałej radości i spełnienia w życiu. Marci Shimoff przedstawia swój rewolucyjny program 7 kroków, który pomaga rozwinąć i utrzymać miłość bezwarunkową w swoim wnętrzu, poparty najnowszymi odkryciami naukowców w dziedzinie biochemii miłości, w połączeniu ze starożytną, wieczystą mądrością kultur z całego świata. Połączenie praktycznych narzędzi z najnowszymi metodami sprawia, że program ten dodaje ci siłę, by wejść z otwartym sercem i miłością bezwarunkową w każdą sytuację w twoim życiu, jak na przykład związek z samym sobą, relacje z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami. Dowiesz się, jak przełamać blokady, które tamują przepływ miłości - niezależnie, czy wywołały je negatywne doświadczenia z przeszłości, ograniczające przekonania dotyczące miłości, oszczędzanie, czy wątpliwość w sobie. Poznasz także spostrzeżenia 150 osób oświeconych w miłości, z którymi Marci przeprowadziła wywiady - są to światowej sławy naukowcy, liderzy duchowi, psychologowie i inni eksperci od miłości, jak również ludzie żyjący w stanie bezwarunkowej miłości na co dzień. Wielu z nich - włącznie z odznaczoną nagrodą Grammy piosenkarką, kobietą, która w sumie przytyła i schudła ponad czterysta kilogramów oraz mężczyzną, którego życie wypełnione miłością zrobiło z niego ikonę w jego kraju - dzieli się z nami swoją niezwykłą i poruszającą osobistą historią. Połączenie praktycznych narzędzi z najnowszymi metodami sprawia, że program ten dodaje ci siłę, by wejść z otwartym sercem i miłością bezwarunkową w każdą sytuację w twoim życiu, jak na przykład związek z samym sobą, relacje z rodziną, przyjaciółmi i w pracy. Sekret bezwarunkowej miłości zapoznaje nas z nowym paradygmatem, w którym miłość jest wewnętrznym stanem istnienia, do którego mamy stały dostęp, niezależnie od zewnętrznych okoliczności. Będąc w tym stanie, zamiast starać się uzyskać miłość z zewnątrz, sam wnosisz ją w każde doświadczenie, obdarzając nią innych ludzi.*

**24. Słowa mocy : Sztuka tworzenia szczęśliwego życia / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański i Agnieszka Maciąg. - Kraków : Otwarte, 2019.**

**Sygnatura:** 115896

*Wdzięczność, intuicja, pasja, odwaga, zaangażowanie, odpuszczenie, uważność, spontaniczność, determinacja, wrażliwość, wytrwałość... Każde słowo niesie określony ładunek energetyczny. Może nas zranić albo uskrzydlić i dodać nam siłę. Gdy sięgamy po słowa pełne pozytywnej mocy - i tym samym po energię, którą są przepełnione - szczęście i spełnienie mogą zaistnieć. ŻYCIE PRZYPOMINA OGRÓD - możemy wypełnić je chaosem, ale możemy też zadbać, by kwitło, zachwycało barwami i harmonią. Wybór należy do nas. A wszystko zaczyna się od naszych myśli i słów.*

**25. Suma drobnych radości : jak wieść zwyczajne życie i odnaleźć w nim szczęście / Agnieszka Burska-Wojtkuńska. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2017.**

**Sygnatura:** 113832

**26. Szczęście czy fart? / Fernando Trías de Bes, Álex Rovira Celma ; przekład Danuta Górka ; [ilustracje Josep Feliu]. - Wydanie 5. - Warszawa : Wydawnictwo Amber, 2017.**

**Sygnatura:** 113603

*"Cudowne! Ta książka krzepi duszę! Niebawem stanie się klasyką literatury biznesowej! A zafascynuje wszystkich, jak MAŁY KSIĄŻĘ". Philip Kotler, ojciec nowoczesnego marketingu „Ta książka odkrywa 10 sekretów szczęścia i opowiada, dlaczego tylko niektórzy odnoszą*



sukcesy w życiu.” Marco Jesi, prezes PepsiCo Europe Dwaj przyjaciele spotykają się po latach. Jeden odziedziczył wielką fortunę, ale stracił wszystko. Szczęście mu nie sprzyjało? Drugi zaczynał od zera i odniósł sukces. Miał fart? Tak właśnie myśli ten, któremu się nie powiodło. I dlatego przyjaciel opowiada mu pewną legendę... SZCZĘŚCIE CZY FART? pokazuje różnice między fartem a szczęściem i ujawnia sekrety szczęścia. Właśnie szczęścia, nie fartu. Szczęścia, które można stworzyć samemu, tworząc mu „odpowiednie warunki”.

**27. Szczęście w wymiarze pedagogiczno-socjologicznym = Educational and Sociological Dimensions of Happiness / red. Ewa Kowalska [et al.]. - Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2014.**

**Sygnatura:** 108088

*Czy szczęście jest w nas czy jednak poza nami? Czy je wytwarzamy, czy jednak jest ono zdeponowane w jakichś miejscach, do których dostęp jest bardziej lub mniej utrudniony? Czy możliwe jest dotarcie i wejście do tych miejsc, aby osiągnąć choćby fragmenty szczęścia, które jednak nie będą jego sybstantami? Czy o istnieniu szczęścia jako pewnej własności, którą można nabyć, czy lepiej zdobyć, decydują czynniki zewnętrzne, czy jednak jest to efekt endogennie kształtujących się i wyłaniających na zewnątrz determinant, wynikających z naszej kreatywności i wciąż uświadamianego sprawstwa? Czy faktycznie musimy mieć najpierw coś, co sprawi, że staniemy się ostatecznie depozytariuszami szczęścia? Czy nie należałoby się zgodzić z autorem traktatu o szczęściu, Władysławem Tatarkiewiczem, że szczęście ma jednak podwójną naturę i że w związku z tym jest stanem wewnętrznym, ale wymaga pomocy z zewnątrz, co miałyby oznaczać, iż "mamy je w nas, ale nie tylko przez nas"?*

**28. Szczęśliwi rodzice - szczęśliwe dzieci : praktyczny przewodnik / Krystyna Łukawska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011.**

**Sygnatura:** 103348

*Dlaczego popełniamy takie same błędy wychowawcze jak nasi rodzice? Jak to zmienić? Jak budować zdrowe relacje i szczęście rodzinne? Wszyscy jesteśmy ludźmi, więc popełniamy błędy - to naturalne. Zachowujemy się zgodnie z wyuczonymi schematami, automatycznie i nieświadomie. Najważniejsze, aby nasze potknięcia pozwalały nam się uczyć i rozwijać, abyśmy wyciągali z nich właściwe wnioski. Szczególnie w relacji rodzic - dziecko, bo szczęście rodziców i szczęście dziecka są ze sobą ściśle powiązane. Dzięki tej książce nauczysz się: unikać błędów popełnianych przez naszych rodziców; nie przesadzać z kontrolą ani poczuciem winy; dbać o rodzinę, nie zapominając o sobie; stawiać wymagania tak, aby otoczenie się z nimi zgadzało oraz wydobyć to, co najlepsze ze wszystkich członków w rodzinie.*

**29. Traktat o szczęściu / Jean D'Ormesson ; przekł. Agata Sylwestrzak-Wszelaki. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2011.**

**Sygnatura:** 106063

*Jest to wyjątkowy przewodnik po życiu. Jak postrzegać wszechświat, jak odnaleźć szczęście i radość, nauczyć się patrzeć na świat jako harmonię cierpienia i miłości, życia i śmierci, jak znaleźć spełnienie? Jean d'Ormesson odśłania przed nami tajemnice, które od zawsze były na wyciągnięcie ręki.*

**30. Włącz swój mózg : twój klucz do szczęścia pozytywnego myślenia i zdrowia / Caroline Leaf ; [tłumaczenie Sara Waclawik]. - Ustroń : Wydawnictwo Szaron, 2016.**

**Sygnatura:** 113660

**32. Wyzwalacz szczęścia : jak wychować szczęśliwe dziecko : poradnik / Alexia Barrable, Jenny Barnett ; tłumaczenie Katarzyna Bieńkowska. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2017.**

**Sygnatura:** 113366,

*Szczęście nie przytrafia się ot tak. Tylko my sami możemy je stworzyć... dla siebie i naszych dzieci. Szczęście to nawyk, którego da się nauczyć! Wyzwalacz szczęścia pokaże ci, jak w dziesięciu prostych krokach uczynić z twojego dziecka optymistę. Uśmiech, wdzięczność, śpiewanie, dotyk, kontakt z naturą, medytacja – trywialne? Nieprawda! Czasem proste rozwiązania są najlepsze. Jak wywołać uśmiech na twarzy marudy? Jak nie utonąć w zabawkach? Jak wypracować rodzinne rytuały (dzień pierwszych lodów, piątkowa pizza)? Jak zmienić negatywne podejście do przedszkola lub szkoły? Jak przygotować dziecko na pojawienie się młodszego rodzeństwa? Jak korzystać ze skandynawskich sposobów na wychowanie?*

### **Artykuły:**

1. Droga do szczęścia/ aut. Mrav. // Guliwer. - 2015, nr 4, s. 47 -49.
2. Drogi do szczęścia / Anna Pawełczyńska.- Warszawa: WSiP, 1993  
**Sygnatura:** 78 643 - 5
3. Jak się tworzy autorytet? / Iwona Majewska-Opiełka. // Edukacja i Dialog. - 2008, nr 195, s. 6 - 8.
4. Jak żyć szczęśliwie? Drogi do szczęścia i sensu życia w filozofii, literaturze i filmie / Paulina Paczyńska. // Polonistyka. - 2016, nr 2, s. 42 - 46.
5. Logodydaktyka w edukacji. O wychowaniu mądrego i szczęśliwego człowieka / Iwona Opiełka-Majewska // Bliżej przedszkola. - 2015, nr 2 , s. 14 - 15.
6. Młodzież licealna o szczęściu rodzinnym / Piotr Kowolik. // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2005, nr 8, s. 37 - 41.
7. O szczęściu i innych uczuciach / Dorota Lemańska. // Poradnik Bibliotekarza 2011, nr 10, s. 36 - 37
8. Odkrywanie zasobów energii dzieci i młodzieży na rzecz dobra, zdrowia i szczęścia / Lucja Orzechowska. // Dyrektor Szkoły. - 2007, nr 3, s. 34 - 35.
9. W poszukiwaniu szczęścia/ Beata Kryg. // Biblioterapeuta. - 2015, nr 4, s. 1-12.

### **Netografia:**

Rozmowa Iwony Majewskiej – Opiełki i Joanny Baran na temat rozwoju i jego wspierania, na temat dobrych słów i logodydaktyki.

<https://www.facebook.com/iwona.majewskaopielka/videos/3698345463552255>

Logodydaktyka w szkole – innowacyjna koncepcja wychowania i kształcenia

<https://kursy.operon.pl/Kursy/logodydaktyka-dostep-non-stop>

Iwona Majewska-Opiełka - Logodydaktyka

<https://www.majewska-opielka.pl/logodydaktyka/>

Wychowanie do szczęścia - Logodydaktyka w szkole - Dyrektor lider

<https://www.youtube.com/watch?v=tzgYMxhJ0Kc>

Logodydaktyka

<https://www.youtube.com/watch?v=SHwE9m5F-90>

Logodydaktyka - wstęp. Maciej Kołodziejczyk / Iwona Majewska Opiełka

<https://www.youtube.com/watch?v=oq6RCi-Rli4>

Logodydaktyka - Wstęp do Logodydaktyki. Maciej Kołodziejczyk / Iwona Majewska Opiełka

<https://www.youtube.com/watch?v=mz9HgSQmq0s>

Logodydaktyka - Rozdział I. Maciej Kołodziejczyk / Iwona Majewska Opiełka

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWURxJimIfM>

Logodydaktyka - Psychologiczne wspieranie jedno

<https://www.youtube.com/watch?v=aJhnmML7HtA>

Logodydaktyka według Maćka k. (2)

<https://www.majewska-opielka.pl/logodydaktyka-wedlug-macka-k-2/>

Logodydaktyka według Maćka k. (3)

<https://www.majewska-opielka.pl/logodydaktyka-wedlug-macka-k-3/>

Logodydaktyka według Maćka k. (4)

<https://www.majewska-opielka.pl/logodydaktyka-wedlug-macka-k-4/>

Opracowanie:

Iwona Bukowska

CDN PBP w Pile

Dział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia

(styczeń 2021)