



Pozytywne myślenie ma wielką moc.

[Zestawienie bibliograficzne z lat 1993-2022]

Jak zmienić myślenie i odnaleźć swoją drogę do szczęścia? Jak nabrać pewności siebie i z odwagą spełniać swoje marzenia?

Biblioteka Pedagogiczna w Pile poleca bogatą ofertę literatury, która inspirowe do zmian.

1. Czują przewodniczka : kobieca droga do siebie / Natalia de Barbaro. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2021.

Sygnatura: 116600

Natalia de Barbaro pracuje z kobietami, które poszukują odpowiedzi na pytania: „Kim tak naprawdę jestem? Czego chcę? O czym marzę? Na co sobie pozwalam?”. Jej książka to rzetelna z punktu widzenia psychologii, ale także poetycka, czasem brutalnie szczerza i poruszająca opowieść o kobiecej drodze do poznania samej siebie. Dlaczego kobiety grają role, które wcale im nie odpowiadają? Czemu pracują ponad siły i surowo oceniają się za najmniejsze uchybienia? Jak sprawić, by wewnętrzny głos, mówiący kobiecie o jej potrzebach i marzeniach, był słyszany wyraźniej niż nakazy i wymogi kultury? Autorka zaprasza w podróż pod opieką Czulej Przewodniczki – kobiecej intuicji i mądrości. Idealna lektura dla kobiet, które czują, że w ich życiu za dużo jest powinności, a za mało radości.

2. Drzwi do szczęścia / Richard Paul Evans ; tł. Hanna de Broekere. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2015.

(Znak Litera Nova.)

Sygnatura: 113755

Chcesz coś zmienić w życiu, ale nie wiesz, jak zacząć?

Idea czworga drzwi pomoże ci odnaleźć własną drogę do szczęścia.

Czworo drzwi to cztery proste zasady, które pokażą ci, że nawet drobne czynności mogą być początkiem wielkiej zmiany, a tym, co najbardziej nas ogranicza, jest nasz sposób myślenia i brak wiary we własne możliwości.

Richard Paul Evans odkrył znaczenie tych zasad, gdy sam stanął na życiowym rozdrożu. Dziś jest autorem bestsellerów i znanym mówcą motywacyjnym, który przemawiał w Białym Domu i w szkolnych salach, przed zwykłymi ludźmi i politycznymi liderami. Jego książki zainspirowały miliony ludzi do zmian.

Uwierz, że każdy z nas może osiągnąć szczęście i spełnienie.

Wystarczy tylko otworzyć im drzwi.

3. Idź własną drogą : jak żyć w zgodzie ze sobą i realizować marzenia dzięki technikom terapii ACT / Joseph Ciarrochi, Louise Hayes ; przekład Sylwia Pikiel. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021.

Sygnatura: 116828 P

Większość nastolatków czuje presję nierealnych standardów wyznaczanych przez kulturę, media, rówieśników, rodziców, szkołę. Chociaż dobrze jest dążyć do tego, by stawać się coraz lepszym, to łatwo zatracić w tym procesie siebie i swoje marzenia. Chcąc być lubiane i akceptowane, nastolatki często dostosowują się do oczekiwań innych ludzi, nawet jeśli te nie są zgodne z ich przekonaniami. Aby zyskać aprobatę rówieśników, rezygnują z tego, co dla nich ważne, i obawiają się wyrażać własne opinie, stając się podatne na różne wpływy. W tym trudnym okresie nie pomagają też rodzice, którzy często decydują za swoje dzieci, jakie pasje mają rozwijać, na jakie zajęcia dodatkowe uczęszczać, do jakiej szkoły iść. To wszystko wywołuje w młodych ludziach wrażenie, że życie siłą pcha ich w różnych kierunkach, ale żaden nie jest tym, w którym oni chcieliby podążać.

4. Jak być dobrym dla siebie : życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy / dr Kristin Neff ; [tłumaczenie: Krzysztof Sołowiej]. - Wydanie II, dodruk. - Białystok : Studio Astropsychologii, 2022.

Sygnatura: 117276

Autorka pokazuje jak przestać stale porównywać się z innymi ludźmi i dzięki odpowiedniemu podejściu pozbyć się kompleksów, które nie pozwalają w pełni cieszyć się życiem. Dokładnie opracowane plany działania ułatwią radzenie sobie z każdą trudną emocjonalnie sytuacją bez znaczenia czy będzie chodziło o zrzucenie kilogramów czy problemy rodzicielskie. Proste ćwiczenia nie tylko pokażą Ci jak cieszyć się z drobnych sukcesów, ale przede wszystkim nauczą akceptować swoje ograniczenia i słabości. Pokochaj siebie, a szczęście i pozytywna energia będą towarzyszyły Ci każdego dnia, niezależnie od sytuacji.

5. Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie / Alina Adamowicz, Joanna Godecka. - Warszawa : Muza, 2020.

Sygnatura: 116386

Hejt i krytyka to zjawiska, z którymi musimy się mierzyć w dzisiejszym życiu. Jednak zdarza się, że najsurowszym krytykiem jest wewnętrzny głos, który ukrywa się w naszej głowie i mówi nam „znowu dałaś plamę”, „to ci się nie uda”, „siedź cicho, są mądrzejsi od ciebie” itd. Najczęściej te oskarżenia nie mają nic wspólnego z faktami, ale sprawiają, że rezygnujemy z wyzwań, przejmujemy się nadmiernie porażkami i czujemy się gorsi od innych. W książce autorki proponują różne strategie, które pomogą zmierzyć się z tym wewnętrznym głosem i sprawić, aby w końcu zamilkł lub - co więcej - zaczął wspierać i zachęcać do działania. Zaprosiły do rozmów na te tematy: Katarzynę Cichopek, Darię Ładochę, Odetę Moro, Honoratę Skarbak, Dorotę Welman, Zofię Zborowską-Wronę.

6. Kody podświadomości : praktyczny kurs życiowej przemiany (z ćwiczeniami) / Beata Pawlikowska. - Warszawa : Słowo Pisane, copyright 2022.

Sygnatura: 117218

Kody podświadomości. Praktyczny kurs życiowej przemiany (z ćwiczeniami) Umysł człowieka jest źródłem wszystkich podejmowanych przez nas decyzji. Dzięki książce "Kody podświadomości" autorstwa znanej polskiej podróżniczki Beaty Pawlikowskiej uświadomisz sobie, jak możesz zmodyfikować swoje życie na lepsze za sprawą zmiany swojego trybu myślenia. Klucz do przemiany tkwi w Twojej podświadomości! Siła podświadomości Beata Pawlikowska w swojej książce uświadamia czytelnikowi, jak można w krótkim czasie zmienić swoje życie. Twoja duchowa metamorfoza dokona się w ciągu 100 dni. Publikacja "Kody podświadomości" to przewodnik, który krok po kroku doprowadzi Cię do celu, który sobie wyznaczysz. Autorka uczy, jak możesz zmieniać podświadome mechanizmy, które kierują naszym życiem i mają wpływ na wszystkie decyzje, jakie podejmujesz – od tych najbardziej błahych, do fundamentalnych. Niewykluczone, że nie zdawałeś sobie dotychczas sprawy z tego, że istnieją "Kody podświadomości", które sterują Twoim życiem. To właśnie one sprawiają, że albo wszystko Ci się udaje, albo nie jesteś w stanie odczuwać pełni szczęścia. Dzięki przeczytaniu "Kodów podświadomości" nie tylko będziesz gotowy do tego, by dokonała się Twoja przemiana życiowa, ale też zyskasz praktyczne porady, dzięki którym nauczysz się czerpać z życia pełnymi garściami. Beata Pawlikowska prezentuje program na 100 dni Twojego życia. Zmień myślenie, wgraj nowe kody do swojego umysłu, a za nieco ponad 3 miesiące będziesz zupełnie innym człowiekiem. Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

7. Między pesymizmem a optymizmem : szczęście w rozumie / Elaine Fox ; tł. Julita Mastalerz. - Warszawa : Carta Blanca. Grupa Wydawnicza PWN, 2013.

Sygnatura: 107755

Kolejna książka z doskonale przyjętej serii Pytajniki, w której ukazały się m.in.: Śniadanie z Sokratesem, Mózg incognito i Potyczki z Freudem. Zwykło się mawiać, że optymista i pesymista żyją tak samo długo, tylko optymista trochę weselej. Czy można przeprogramować mózg, tak by zmienić siebie i swój sposób postrzegania świata? Zadanie to z pewnością niełatwe, ale - jak przekonuje autorka książki - zdecydowanie możliwe. Prof. Elaine Fox opisuje dwa typy osobowości, chmurną i pogodną, i wyjaśnia, że mają one źródła w ludzkim umyśle, który - jak wynika z odkryć współczesnej nauki - łatwo ulega przeobrażeniom. Skoro więc mózg jest w stanie się zmieniać, możemy wpływać na to, kim jesteśmy. Książka ujawnia różne rodzaje technik, dzięki którym pesymiści nauczą się myśleć pozytywnie i znajdą szczęście, a lekkoduchom skłonny do nadmiernego ryzyka pozwolą one odzyskać kontrolę nad życiem. "Każde doświadczenie, od najbłahszego po najdonioślejsze, przekształca mózg. Elaine Fox pokazuje, jak dobrze to wykorzystać, jak zarządzać zmianami, które go ulepszają". [Joseph LeDoux, autor Mózgu emocjonalnego]. "Żaden Kłapouch na świecie nie powinien się poddawać: mózg może się zmieniać". "Psychology Today" Elaine Fox - psycholog eksperymentalna i neurofizjolog. Obecnie dyrektor Laboratorium Neurobiologii Afektywnej na Wydziale Psychologii uniwersytetu w Essex. Na swoim koncie ma wiele publikacji dotyczących naukowych aspektów strachu i optymizmu.

8. Moc pozytywnego myślenia / Norman V. Peale ; [przekł. z ang. Marta Umińska]. - Warszawa : "Studio Emka", cop. 1995.

Sygnatura: 100589

Książka ma pomóc ludziom odnaleźć sens życia, sprawić by dane im było spędzać je godnie, szczęśliwie, nie trwoniąc danego im czasu. W książce można znaleźć porady i odpowiedzi: Jak przestać się zamartwiać, Co zrobić aby ludzie Cię szanowali i po prostu lubili, Jak uwierzyć w siebie.

9. Optymizmu można się nauczyć : jak zmienić swoje myślenie i swoje życie / Martin E. P. Seligman ; tł. Andrzej Jankowski. - [Wyd. 2]. - Poznań : Media Rodzina of Poznań, 1993.

Sygnatura: 76641, 76642

Książka "Optymizmu można się nauczyć" to pionierski poradnik pokazujący skuteczne sposoby, które mogą pomóc ci wydobyć się z pesymizmu, zmienić negatywne myślenie i udoskonalić swoje życie. Możesz nauczyć się, jak: ocenić poziom własnego optymizmu czy pesymizmu; rozpoznać swój styl wyjaśniania wydarzeń pomyślnych i niepowodzeń; pomóc swoim dzieciom, poprzez proste ćwiczenia, opanować wzory pozytywnego myślenia, by uchronić je przed depresją już we wczesnym wieku; zmienić swój wewnętrzny dialog i poznać zadziwiająco pozytywne skutki tej zmiany; osiągnąć sukces w pracy, której efekty zależą od właściwego twojej osobowości poziomu optymizmu.

10. Potęga optymizmu / Alan Loy McGinnis ; tł. Wincenty Łaszewski. - Warszawa : Wydawnictwo Misjonarzy Klaretynów - "Palabra", 1994.

Sygnatura: 76713, 76714

"Jeśli coś ma się nie udać, to bądź pewny, na pewno się nie uda" - powiadają pesymiści i... niestety trudno im nie przyznać racji. Trudno, gdyż sukces lub porażka - próbuje nas o tym przekonać autor tej książki - są w nas. Czy jest więc jakaś recepta na to, by kipieć energią lub radością życia? Tak, sposób jest prosty - wystarczy być optymistą!

Książka McGinnisa to jedyny poradnik, który udziela odpowiedzi na pytanie: "Co zrobić, kiedy każdy dobry uczynek bywa natychmiast ukarany?"

11. Potęga pewności siebie : doskonałe wyniki w każdej dziedzinie życia! / Brian Tracy ; przekład Katarzyna Sobiepanek-Szczęsna. - Warszawa : MT Biznes, 2017.

Sygnatura: 114774

Dlaczego niektórzy ludzie odnoszą większy sukces niż inni? Ponieważ są pewni siebie! - Jaki jeden wielki cel wyznaczyłbyś sobie, jeśli byś wiedział, że nie może ci się nie udać? - Jakie wspaniałe rzeczy chciałbyś zrobić ze swoim życiem, gdybyś miał zagwarantowany sukces we wszystkich swoich staraniach? Poziom pewności siebie determinuje rozmiar celów, jakie sobie wyznaczasz, to, z jaką energią i determinacją koncentrujesz się na ich osiągnięciu, oraz jak bardzo będziesz wytrwały w pokonywaniu przeszkód. Z tej wartościowej, praktycznej książki, opartej na pracy z ponad 5 milionami menedżerów, przedsiębiorców, handlowców i ambitnych ludzi z ponad sześćdziesięciu krajów, dowiesz się, jak rozwinąć w sobie niewzruszoną pewność siebie w każdym obszarze życia. Potęga pewności siebie wyjaśnia, jak można poprawić swoją „mentalną kondycję”, myśląc jak osoby, które osiągnęły szczyt w swoich dziedzinach. Będziesz powoli budować i utrzymywać coraz wyższe poziomy pewności siebie we wszystkim, co robisz. Pewność siebie pozwoli ci wyjść ze swojej strefy komfortu i podejmować ryzyko bez gwarancji sukcesu. Prowadząc cię krok po kroku, Brian Tracy pomoże ci zbudować fundamenty wiary w siebie, która będzie trwała przez całe życie. Odkryjesz, jak możesz ustalić, czego naprawdę chcesz, i uwolnisz osobiste siły, aby to osiągnąć. Nauczysz się, jak: - określać swoje wartości, żyć w zgodzie z nimi i w pełni wykorzystywać swój potencjał; - wyznaczać jasne cele i sporządzać pisemne plany ich zdobycia; - przez całe życie doskonalić się w wybranej dziedzinie i dbać o osobisty rozwój; - zaprogramować podświadomość tak, aby odpowiadała w pozytywny i konstruktywny sposób na każdy problem lub trudność; - zminimalizować swoje słabości i zmaksymalizować siły do większych osiągnięć; - osiągnąć wyższe poziomy odwagi i niezwykłej wytrwałości.

12. Potęga podświadomości / Joseph Murphy ; tł. Mariola Kęcka. - Warszawa : "Świat Książki", 2000.

Sygnatura: 94486, 94487

Potęga podświadomości to jeden z najlepszych i najskuteczniejszych poradników, jakie kiedykolwiek napisano. Ta książka pomogła milionom ludzi na całym świecie osiągnąć upragnione cele jedynie dzięki zmianie sposobu myślenia. Teraz do rąk czytelników trafia nowe wydanie uzupełnione komentarzami z nigdy nie publikowanych prac Autora.

Rewolucyjne techniki doktora Murphy'ego opierają się na sprawdzonej zasadzie: Jeśli uwierzysz w coś bez zastrzeżeń i możesz to zobrazować w swoim umyśle, usuniesz podświadome przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem upragnionego celu, a twoja wiara stanie się rzeczywistością.

Ten niezwykły poradnik pomoże ci uwolnić umysł i przekaże praktyczne wskazówki, dzięki którym osiągniesz sukces, prestiż i dobrobyt, zdobędziesz przyjaciół, umocnisz szczęśliwe małżeństwo, pokonasz lęki, pozbędziesz się złych nawyków i nałogów.

Opanuj proste techniki przedstawione w POTĘDZE PODŚWIADOMOŚCI i odkryj, jak łatwo możesz usunąć psychiczne bariery między tobą a twoimi marzeniami.

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

Sygnatura: 110681

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).

14. Przyjaciele : o prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji / Robin Dunbar ; tłumaczenie: Tadeusz Chawziuk. - Wydanie I. - Kraków : Copernicus Center Press, © copyright 2021.

Sygnatura: 117344

Przyjaciele mają dla nas znaczenie, i to większe, niż sądzimy. W ciągu ostatnich lat badacze ze zdumieniem odkryli, jak ogromny wpływ ma posiadanie przyjaciół – nie tylko na nasze poczucie szczęścia, ale także na zdrowie, a nawet długowieczność. Nie umiemy żyć w odosobnieniu. Współczesny świat oferuje nam ogromne możliwości kontaktów międzyludzkich. Dlaczego więc, gdy wszystko wydaje się sprzyjać życiu społecznemu, dotyka nas plaga samotności? Robin Dunbar, wybitny antropolog i psycholog, bada w Przyjaciółach każdy aspekt przyjaźni, łącząc wiedzę naukową z dziedzin antropologii, psychologii, neurobiologii i genetyki z osobistymi doświadczeniami.

Tłumaczy, jak przecinają się różne typy przyjaźni i relacji rodzinnych, jakie mechanizmy psychologiczne i behawioralne stanowią ich podstawę, a wreszcie – jak bardzo skomplikowane jest nawiązywanie i podtrzymywanie przyjaźni.

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

Sygnatura: 111611

Zależy Ci na tym, by Twoje życie przepelniały uważność, radość i szczęście? L Szukasz inspiracji do własnego rozwoju? L Pragniesz wprowadzić zmiany w swoim życiu i trzymać się ich konsekwentnie? L Brakuje ci motywacji i pomysłu, jak to zrobić? L 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.

16. 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 sił. Gdy sięgamy po słowa pełne pozytywnej mocy - i tym samym po energię, którą są przepelnione - 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.

17. Sztuka pozytywnego myślenia / Klaus W. Schneider ; tł. Andrzej Porębski. - Kraków : Wydaw. WAM, 2005.

Sygnatura: 94212, 94213

Klaus W. Schneider jako lekarz medycyny i psycholog zarazem ukazuje związki między charakterem myśli, pozytywnych lub negatywnych, a stanem fizycznym i psychologicznym człowieka, a w konsekwencji sprawnością i skutecznością jego działania.

18. Uwierz w siebie : naucz się podejmować życiowe wyzwania / Gladeana McMahon ; [tł. Zofia Barczewska]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2006.

Sygnatura: 102189

19. Uwierz w siebie czyli Jak osiągnąć sukces i szczęście / Sarah Famery ; tł. z jęz. fr. Alicja Cop. - Katowice ; Chorzów : Videograf II, 2008.

(Poradnik.)

Sygnatura: 102600

20. Waleczne samowspółczucie : jak kochać, chronić i akceptować siebie, aby stać się tym, kim chcesz być / dr Kristin Neff ; [tłumaczenie: Sylwia Gil]. - Wydanie I. - Białystok : Studio Astropsychologii, 2022.

Sygnatura: 117318

Autorka pokazuje kobietom, jak równoważyć czułą samoakceptację z walecznym samowspółczuciem, aby odzyskać swoją moc. Rola kobiet w społeczeństwie wymaga, aby były miękkie i opiekuńcze, a nie gniewne czy silne. Jednak dla dobrego samopoczucia, szczęścia, samoakceptacji musimy zrównoważyć zaciekłość z czułością. Poprzez codzienne praktyki, medytacje czy afirmację pokochasz siebie i zwiększysz poczucie własnej wartości. Odzyskasz pozytywną energię yin i yang, a tym samym wzmocnisz zdrowie. Wreszcie poznasz siebie i będziesz zmotywowana do zgłębiania rozwoju osobistego. W tej mądrej, opiekuńczej i pouczającej książce autorka pokazuje kobietom, jak stworzyć w sobie równowagę i pozytywne myślenie. Zaakceptuj siebie i bądź tym, kim chcesz być. Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

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

Sygnatura: 113660

22. Wszystko jest możliwe! : skąd czerpać wiarę i odwagę, aby podążać za marzeniami / Jen Bricker i Sheryl Berk ; przeł. Magdalena Kwiecień. - Wrocław : Aetos Media Sp. z o. o., 2016.

Sygnatura: 112381

Kiedy Jen Bricker urodziła się bez nóg, zszokowani rodzice biologiczni uznali, że nie zapewnią jej właściwej opieki, dlatego oddali córkę do adopcji. W pełnym miłości domu rodziców adopcyjnych obowiązywała jedna prosta zasada: „Nigdy nie mów, że czegoś nie możesz”. Wkrótce nie było rzeczy, której ta nieduża, energiczna dziewczyna nie byłaby w stanie dokonać. Jen nauczyła się jeździć na wrotkach, grać w siatkówkę, wykonywać salta akrobatyczne i wirować na jedwabnych szarfach zawieszonych dziesięć metrów nad ziemią. "Wszystko jest możliwe!" to niesamowita historia Jen. To opowieść o tym, jak Bóg realizuje swoje plany w jej życiu. To książka, która pokazuje, co każdy z nas może osiągnąć, jeśli tylko usuniemy słowa „przypadek” i „nie mogę” z naszych słowników. Inspirująca autobiografia Jen - pisana z serca, mądra, dowcipna i bezpardonowo szczerą - wskazuje drogę do życia w radości i z poczuciem celu.

Opracowanie:

Kinga Świeczkowska

CDN PBP w Pile

Dział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia

(styczeń 2023)