

МБУК ЦБС

Центральная районная библиотека
Информационно-библиографический отдел



**ЭФФЕКТИВНАЯ
ЖИЗНЬ:**
для себя и для мира

*Библио-памятка
по самореализации*

**Библиографический отдел
представляет:
читаем в ЭБС
«БиблиоРоссика»**

Ковдор, 2020



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica



**Читайте лучшее –
читайте вместе с
БиблиоРоссика!**

ЖИТЬ ЭФФЕКТИВНО для себя и для мира



«У человека две жизни, причем вторая начинается тогда, когда он понимает, что жизнь всего одна» - Конфуций -

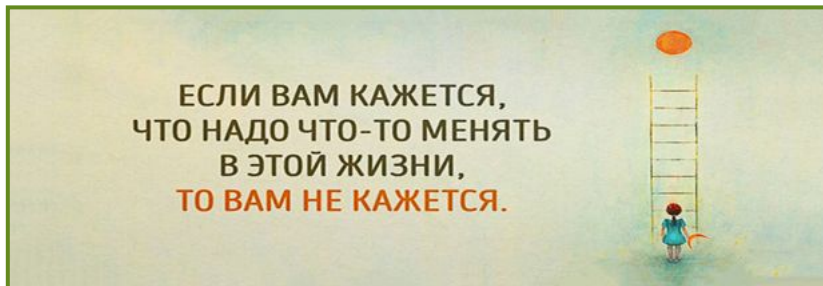
Сегодня мы предлагаем нашим читателям книжную коллекцию из электронной библиотеки «БиблиоРоссика».

Названия этих книг стоят в топовых списках современных бестселлеров.

Эта «памятка» обязательно поможет читателю найти «свои» книги, помогающие жить эффективно.

ВЫБОР – за ВАМИ!

Увлекательного и полезного чтения!



ТОП-25

книги, способные

изменить вашу жизнь к лучшему

**Единственный заменитель непрожитого
нами опыта – литература - А. Солженицын**

Активное восприятие полезной информации – способ её обретения

Книжные мотиваторы / позитиваторы



Парадокс чтения:
оно уводит нас от реальности,
чтобы наполнить реальность смыслом .
Основания читать у нас такие же странные,
как и основания жить (Даниэль Пеннак)

*Кем мы родились – это был нам подарок от Бога. Кем мы становимся – это наш подарок Богу.
Смысл жизни – в этом подарке.*

Начните искать в жизни хорошее, и она будет предлагать вам его все больше и больше.

**Счастье есть гармония
между вами
и Большим миром**

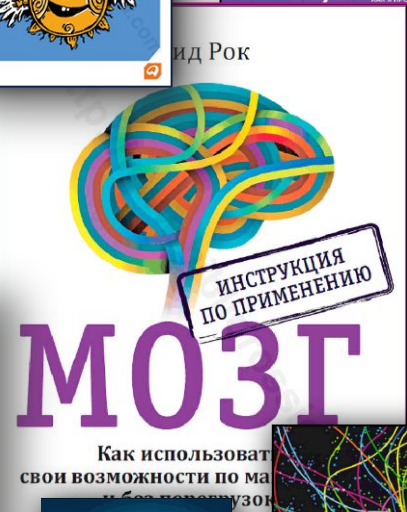
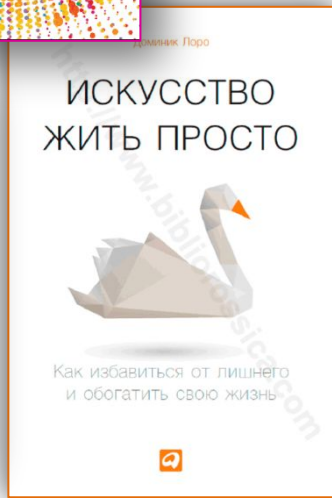
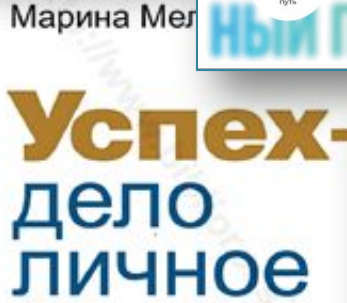
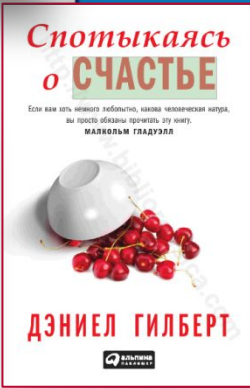
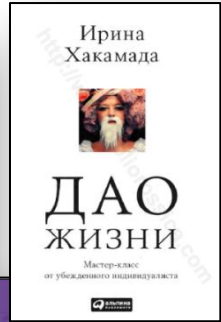
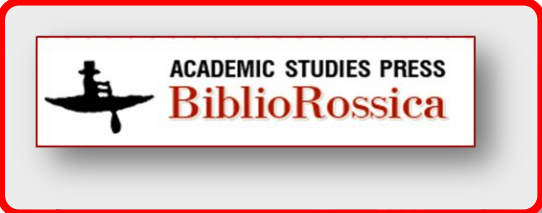
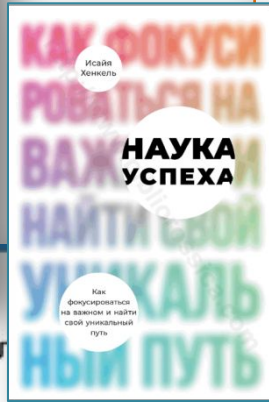
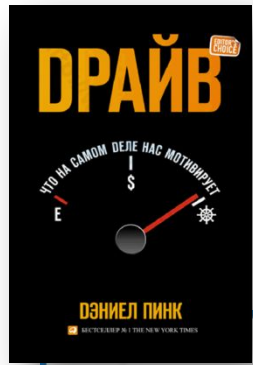
«...величайшая цель жизни – не познание, а действие» (Т. Гексли)



**Для бесплатного чтения в ЭБС
«БиблиоРоссика»**

зарегистрируйтесь, пожалуйста,
в этой электронной библиотеке
через сервис «электронный абонемент»
на нашем библиотечном сайте
<http://kovdor-book.ru/custom/65>





Кристенсен, К. Стратегия жизни / Клейтон
Кристенсен, Джеймс Оллворт, Карен Диллон ; пер.
с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 278 с.



Почему так часто погоня за должностями и зарплатами не приносит счастья?

Почему близкие не понимают нас?

Почему цели, к которым мы стремимся, часто не приносят ничего, кроме разочарования?

Гуру менеджмента Клейтон Кристенсен на встречах с выпускниками Гарвардской школы бизнеса обнаружил, что за внешними атрибутами успеха большинство его коллег **глубоко несчастны.**

Но почему же эти умные люди, разрабатывающие стратегии огромных корпораций, не справились со стратегией своей жизни?



В своей книге К. Кристенсен не даёт готовых рецептов, а предлагает читателю спроецировать постулаты менеджмента на свою жизнь.

На примере известных компаний показано, какие ошибки мы совершаем, неправильно распределяя свои ресурсы.

Почему, только жертвуя своими интересами, можно быть счастливым в браке.

Почему желание заработать деньги, чтобы обеспечить свою семью, в ущерб своим желаниям обычно приводит к потере себя.

Почему нельзя отдавать воспитание своих детей на «аутсорсинг» и предлагать им готовые решения

В книге рассмотрены все стороны жизни, от которых зависит наше счастье

Кови, Ст. Р. **Восьмой навык: От эффективности к величию** / Стивен Р. Кови ; пер. с англ. — 10-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 408 с.

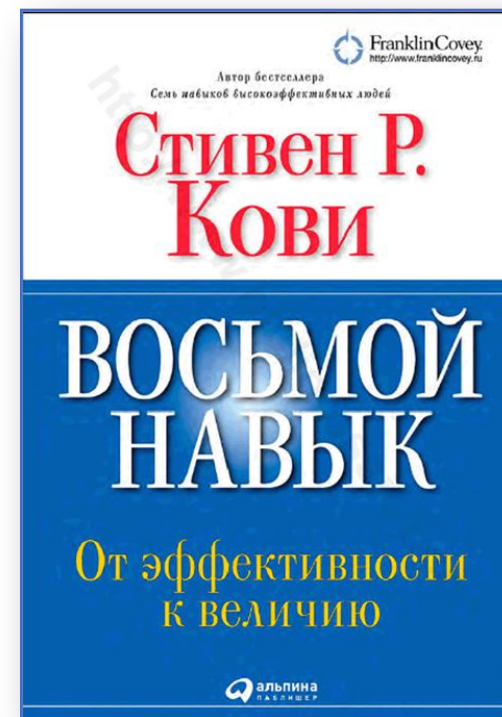
Стивен Кови, автор бестселлера
«7 навыков высокоэффективных людей»

Стивен Кови считает современную реальность новой Эпохой работника интеллектуального труда, и мы должны, опираясь на эффективность, двигаться за ее границы.

В современном мире эффективность становится обязательной для людей и организаций, однако, считает автор, новая эра истории человечества требует полной трансформации человека - достижения величия, а это новый образ мышления, новый набор умений и инструментов, то есть совершенно новый навык.

Ключевая задача современного человека в том, чтобы обрести свой голос и вдохновить на обретение своего голоса других. Решение этой задачи Стивен Кови называет восьмым навыком.

< Книга «Восьмой навык» представляет собой очень полезную и четкую «дорожную карту» развития за границами эффективности. Её следует прочитать всем, кто стремится к счастью и реализации в жизни >.



< Новая замечательная книга С. Кови даёт ключ к развитию к раскрытию дивного дара – Величия, заключенного внутри каждого из нас >

Лоэр, Дж. Стратегия счастья : Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней / Джим Лоэр ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 255 с.

«В жизни есть две цели: сначала достичь желаемого, а затем получить удовольствие от достигнутого. Второе удастся только самым мудрым людям»

Логан Пирсалл Смит

Джим Лоэр – профессионал в области психологии достижений, написал более 15 книг. Многие годы работает с известными и успешными людьми.



Эта книга о том, какие цели и почему ставят себе люди и что мешает им быть счастливыми?

Автор приводит множество примеров из жизни реальных, известных во всем мире, людей и показывает, насколько сильно влияют на нашу жизнь внешние установки, навязанные пропагандой потребления и как выйти из под их влияния.

Как специалист, Лоэр разработал уникальную методику, которая уже помогла многим его клиентам осознать свою истинную миссию в жизни.

Дело не в том, чего вы достигнете, утверждает Лоэр, - дело в том, каким человеком вы станете в результате этой гонки.

Автор предлагает читателю создать свою личную систему показателей, которая поможет вам измениться к лучшему и стать счастливым на пути к достижению новой действительно значимой цели.

Из книги «Стратегия счастья» Джима Лоэра

*Нас никогда не обманывают,
мы обманываемся сами - Гёте*

Новый способ мечтать

«Я хочу быть человеком, обладающим сильным характером, как нравственным, так и деловым, который ... стал астронавтом», «...стал хирургом», «...стал профессиональным спортсменом», «...стал лауреатом премии «Оскар».

Всего одно уточнение: «Я хочу стать человеком, обладающим сильным характером».

И вот перед вами новый способ мечтать.

Житейские бури как тренировочная площадка для характера

Характер нельзя сформировать в вакууме. Чтобы он развивался, его нужно постоянно проверять на прочность.

«Самая большая слабость из всех – это добродетель, не прошедшая проверку», - писал Марк Твен.

Победа с помощью характера

Цели, которые казались недостижимыми согласно старой системе показателей, вполне достижимы при использовании новой системы.

Авторский посыл своему читателю:

«Ваша жизнь происходит прямо сейчас, и это единственный момент, который вы можете контролировать. Это единственная минута, которая имеет реальное значение. Если вы живете, постоянно думая о чем-то, что случилось в прошлом, или беспокоясь о будущем, вы лишаете себя СВОЕЙ ЖИЗНИ. Занимайтесь в этот момент тем, что делает вас счастливым, и ваша жизнь будет полноценной».

«Как вы узнали из книги, самый надежный путь к самореализации на работе и в жизни – сделать так, чтобы мысль о характере была важнее всех других соображений.

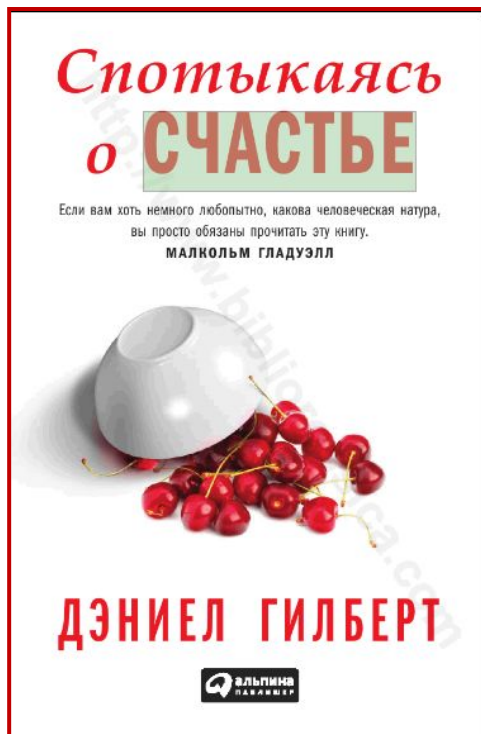
И это действительно единственный путь к победе».

Рекомендуем к прочтению всем, без исключения

Гилберт, Д. Спотыкаясь о счастье / Дэниел Гилберт ;
пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 320 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica



Люди тратят много сил, энергии и ресурсов, чтобы сделать себя счастливыми в будущем: на десятилетия вступают в ипотеку, мечтая о собственном жилье, берут кредиты под грабительские проценты ради комфорта в отремонтированном доме, делают карьеру, надрываясь на работе, чтобы когда-нибудь заработать на все блага жизни.

Но в погоне за будущим мы забываем о том, что можно и нужно быть счастливыми в настоящем!

В своей замечательной и остроумной книге, ставшей для десятков тысяч людей во всем мире настоящим руководством к действию, известный гарвардский психолог Дэниел Гилберт рассказывает о том, почему наши прогнозы о собственном счастье в будущем не совпадают с реальностью.

Опираясь на научные данные, автор доказывает, что счастье нужно создавать в настоящем.

Прочитав эту книгу, Вы:

Узнаете, почему погоня за мечтой интереснее и ярче мечты осуществившейся

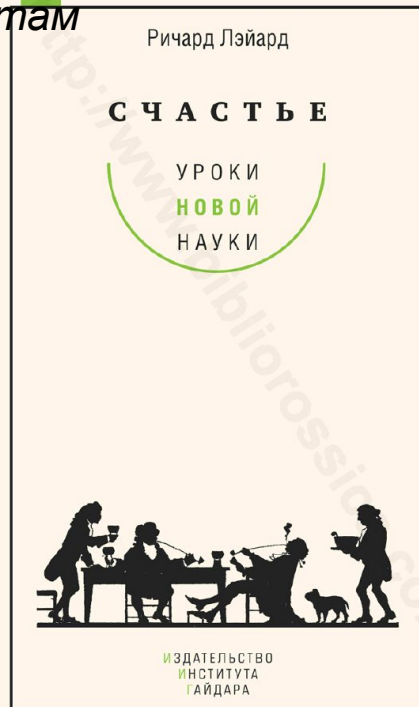
Поймете, что счастье, которое кажется недостижимым, может находиться рядом

Научитесь не загадывать на будущее, а получать радость и удовлетворение от настоящего

Лэйард, Р. **Счастье: уроки новой науки** / Ричард Лэйард;
Пер. с англ. – М.: Издательство Института Гайдара,
2012. – 416 с.

«Создавайте всё счастье, которое
только
Можете создать, устраняйте все
несчастья,
Которые только можете устранить».

Бенгтам **Иеремия**



О. Хаксли. О, дивный новый мир!

Счастье для всех вполне достижимо, всего-то лишь нужно разрушить современную цивилизацию и пренебречь человеческой природой

*В своей книге **Ричард Лэйард** показывает, что мы оказались в парадоксальной ситуации.: большинство людей хотят и становятся богаче, но от этого они не делаются более счастливыми. Этот факт подтверждается многочисленными научными исследованиями. все имеющиеся свидетельства подтверждают, что в среднем за последние полвека люди не стали счастливее, хотя их доходы выросли более чем вдвое. В Европе и Америке этот процесс сопровождался ростом депрессии, алкоголизма и преступности. **Что же происходит?***

Ричард Лэйард — видный английский экономист, полагает, что не обязательно приравнивать счастье общества к его уровню доходов.

В исследовании темы счастья используются научные данные из таких областей, как психология, нейронаука, экономика, социология и философия.

Иванова, С. Личная эффективность на 100% :

Сбросить балласт, найти себя, достичь цели /
Светлана Иванова, Дмитрий Болдогоев. — М. :
Альпина Паблишер, 2017. — 208 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica



Все хотят быть успешными. Но каждый понимает успех по-своему — для кого-то однозначно важнее семья, для кого-то карьера, а большинство из нас разрывается между двумя этими крайностями, в тщетных попытках найти в сутках 25-й час.

Новая книга авторского дуэта предназначена для всех, кто хочет жить полной жизнью, реализовать весь свой потенциал, избавиться от стереотипов и негативных установок, научиться приемам эффективного поведения и за счет этого добиться настоящего успеха — именно такого, которого хочет конкретный человек и который сделает его счастливее.

Авторы предупреждают, что эта книга будет полезна лишь тем, кто готов потрудиться: прочувствовать, продумать и применить на практике предлагаемые алгоритмы и методы, которые апробированы и успешно используются.

Книга содержит минимум «воды» и максимум приёмов саморазвития и повышения эффективности, созданных по принципу «бери и делай». А первое, с чего необходимо начать – это «сбросить балласт», который мешает с открытой душой принимать изменения (читать гл.1).

Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент :
Как успевать быть счастливым / Мария Хайнц.
— М. : Альпина Паблишер, 2017. — 128 с.

Тайм-менеджмент учит нас: ставь цели, добивайся их — и ты придешь к успеху. Но в бесконечной гонке к новым свершениям мы не становимся счастливее. Даже если основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не довольствуется тем, что есть — так он устроен.

Как же научиться быть счастливым сегодня? ?

? Как радоваться каждому дню?

В книге Марии Хайнц объединено лучшее из того, что есть в позитивной психологии и в тайм-менеджменте, чтобы сделать людей более счастливыми вне зависимости от степени их занятости и успешности.

Позитивный тайм-менеджмент – это новое направление повышения личной эффективности и качества жизни, возникшее на пересечении двух популярных дисциплин: позитивной психологии и тайм-менеджмента.

Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье — и настоящее, и будущее.

Читайте, выполняйте упражнения — и будьте счастливы!



Хенкель, И. Наука успеха: Как фокусироваться на важном и найти свой уникальный путь / Исайя Хенкель; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 286 с.

«Продуктивность – это не просто умение делать больше. Это умение оказывать большее воздействие, работая меньше» / Прерия Малик

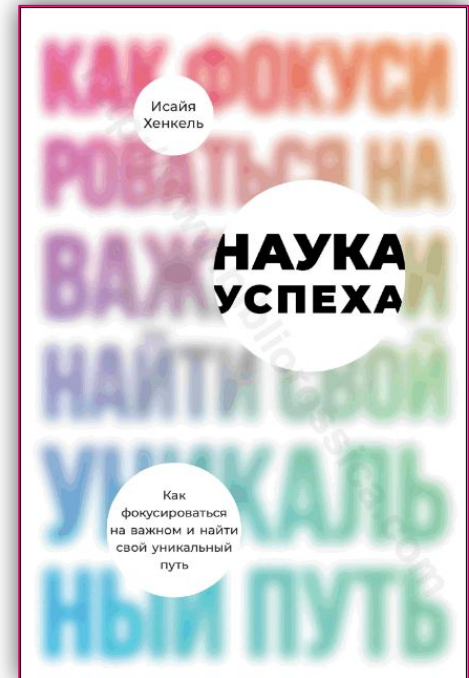
Каждый хочет добиться успеха. Но что означает «успех» лично для вас? Часто мы гонимся за чужими представлениями о счастье и идем к целям, навязанным извне.

Исайя Хенкель считает, что вы будете расти, только если возьмете ответственность на себя и перестанете ставить свою жизнь в зависимость от других.

Он рассказывает, как жить жизнью своей мечты. Вы узнаете, как избавиться от токсичных людей, негативных мыслей и всего, что зря истощает вашу энергию.

Книга дает простые инструменты, чтобы отличать нужное от ненужного, не брать на себя лишние обязательства и стать избирательным на пути к своим целям.

Вы научитесь концентрироваться на важном и в итоге сможете прийти к настоящему успеху!



Из содержания книги:

Как не угодить в восемь ловушек, губящих дело

- *Принятие бесплатных подачек*
- *Отсутствие четкого утреннего распорядка*
- *Выдвижение на первый план мелких дел*
- *Уклонение от сложных и, но важных задач*
- *Следование 8-часовому рабочему дню*
- *Постоянная проверка телефона*
- *Мгновенный ответ на письма*
- *Чрезмерное чувство признательности
за поддержку*

Будем и дальше тратить на отвлечения по восемь часов ежедневно?

Восьмичасовой рабочий день — пережиток промышленной революции.

Его ввели, чтобы оптимизировать работу сборочных конвейеров и прочего заводского оборудования. Об успехе и счастье людей никто не задумывался. Напомним: каждый день вам предоставляется всего около 90–120 минут, когда ваша ментальная энергия максимальна, и не больше пяти часов, когда она близка к этим пиковым значениям.

И все. Поэтому каждый день вы должны стремиться к тому, чтобы как следует поработать пять часов, а потом отдохнуть.

| | |
|--|----|
| 2. Как занятость приводит к выгоранию и манипулированию | 39 |
| Занятая жизнь против жизни результативной | 40 |
| Занятые люди становятся посредственностями | 41 |
| Занятые люди — ведомые, а не ведущие | 42 |
| Почему занятыми так легко манипулировать | 43 |

Шелл, Р. Стратегия успеха : Как избавиться от навязанных стереотипов и найти свой путь / Ричард Шелл ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 303 с.

«Единственная истинная мера успеха выражается дробью, в числителе которой – то, что можно было сделать, и то, кем бы мы могли бы в этом случае стать, а в знаменателе – то, что мы сделали, и то, кем мы при этом стали» / Герберт Уэллс, писатель

Многие из нас отдают бесценное время жизни нелюбимому делу, не осознавая своих истинных возможностей, целей и призвания.

Миллионы потенциально успешных людей тратят годы на отбывание трудовой повинности, стыдясь признаться себе в том, что допускают ошибку.

? Почему они поступают так? Потому, что находятся во власти стереотипа «так надо». Надо ходить на работу, надо оправдывать чужие ожидания...

? Как перестать бездумно «тянуть ляжку» и начать получать удовольствие от профессиональной деятельности? Как раскрыть свои способности и заняться наконец любимым делом?

Избавиться от навязанных стереотипов и найти свой путь

«Моя цель состояла в том, чтобы сделать эту книгу чем-то вроде Учебного пособия, посвященного вам, вашим целям и вашей жизни... Для меня успех – это возможность помочь другим людям совершать важные открытия и добиваться успехов на их собственном, уникальном пути. Преподавание и писательское ремесло – вот мои способы достижения успеха» / от автора



Сделать первые шаги в правильном направлении помогут простые и эффективные советы Ричарда Шелла - профессора права, ведущего специалиста по психологии успеха

Мелия, М. Успех – дело личное : Как не потерять себя в современном мире / Марина Мелия. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 440 с.

Сегодня многих из нас волнует вопрос, как добиться успеха и не потерять себя в современном мире размытых ценностей



В основе книги — опыт общения автора с неординарными и действительно успешными людьми, которые стали успешными. День делового человека состоит из множества значимых и незаметных, простых или сложных дел.

Относясь к ним как к рутине, мы зачастую действуем на автомате.

Книга дает шанс остановиться и задуматься, разобраться в себе, выбрать из всего многообразия возможностей то, что соответствует нашей индивидуальности. А это значит не искать некоего универсального, безупречного решения, а действовать в каждой конкретной ситуации в соответствии со своим индивидуальным жизненным стилем.

Эта книга не учит. Она помогает разобраться в себе и понять, что происходит вокруг, почему люди ведут себя так или иначе.

**Этот путь у каждого свой –
единственный и
неповторимый.
И только на этом пути мы
можем
быть по-настоящему**

Книга о том, как найти именно свой успех, свой индивидуальный стиль жизни. Как идти к своему «светлому завтра», не забывая о дне сегодняшнем, как держаться своего курса, не поддаваясь давлению общепринятых стандартов.

Элиот, Дж. Сверхдостижения : Работа меньше, добивайтесь большего / Джон Элиот ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 242 с.



Нас с детства приучали, что основа всех достижений — упорный труд, что нужно ставить перед собой амбициозные цели и напрягать все силы для их достижения.

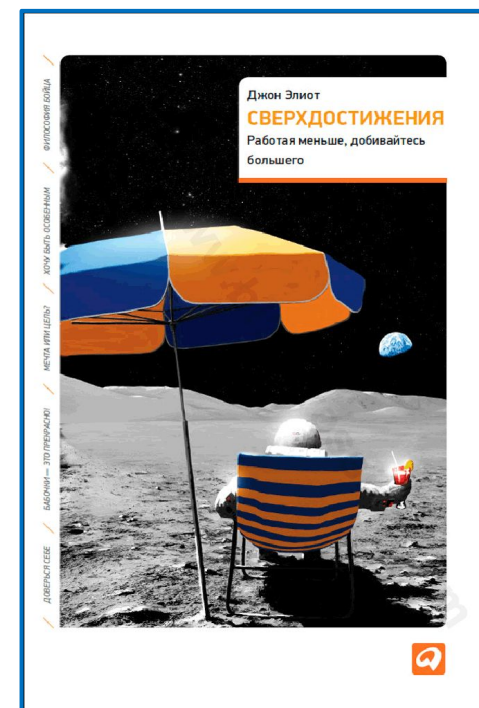
Автор опровергает эти общепринятые представления и на примере выдающихся личностей, с которыми работает как практикующий консультант-психолог, делает парадоксальные выводы.

Люди «нормальные» обычно чужды крайностей. Но невозможно стать незаурядным специалистом, если осваивать профессию заурядными методами.

ОТСЮД Если вы не готовы поступиться «нормальной» жизнью ради высшего мастерства в профессии, **А:** книга Элиота не для вас.

Если же вы мечтаете стать лучшим в своем деле , полностью раскрыть свои таланты, узнать , как работает человеческий мозг и почему нынешнее тысячелетие ученые назвали «миллениум

«Человек благоразумный подстраивается под окружающий мир, тогда как безрассудный упорно подстраивает этот мир под самого себя. Так что весь прогресс двигают вперед люди безрассудные»
Это изречение Бернарда Шоу удивительно созвучно духу данной книги, считает автор.



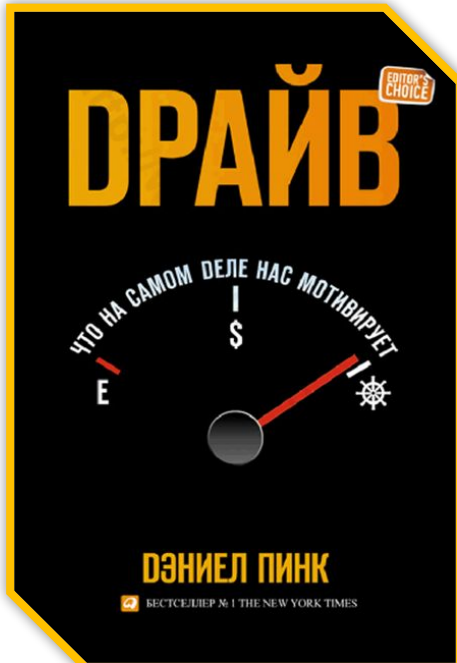
Пинк, Д. Драйв : Что на самом деле нас мотивирует / Дэниел Пинк ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 274 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica

Главное послание Д. Пинка читателю:

«Секрет высокой производительности и работоспособности заключается не в наших биологических потребностях и не в поощрениях и наказаниях, а в нашем глубинном стремлении управлять своей жизнью, развивать и расширять свои способности и вести жизнь, в которой есть цель (предназначение) и смысл»



Дэниел Пинк написал ряд бестселлеров, которые перевели на 32 языка. Один из лучших бизнес-аналитиков мира.

Многие руководители уверены, что лучший способ мотивировать сотрудника к высоким результатам — это денежное вознаграждение, бонусы за результат или иные «пряники».

Даниел Пеннак предлагает новую систему мотивации для творческих, креативных людей.

В её основе 3 ключевых элемента: свобода выбора, мастерство, достойная цель.

Часть книги составляют выкладки исследований по теме мотивации, другая часть – рекомендации, инструменты и способы по созданию своей системы.

Фишка книги: многочисленные инструменты для создания своей собственной системы, побуждающая на движение вперед. Своевременная книга, вдохновляющая и заставляющая думать.

Книга адресована руководителям, специалистам и всем профессионалам.

Бринкман, С. Конец эпохи self-help : как перестать себя совершенствовать / Свен Бринкман ; пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 149 с.



Все успевай, зарабатывай больше, стремись к счастью, новым должностям и самореализации.

«Довольно!» — говорит датский психолог Свен Бринкман.

Современная эпидемия депрессии — реакция человека на невозможность постоянного развития в попытках стать лучшей версией себя.

Используя идеи стоицизма, Бринкман предлагает семь простых правил, следуя которым можно стать свободным от навязанной позитивной психологии.



Прочитав эту книгу, вы узнаете об альтернативном пути к душевному благополучию.

В своем руководстве он объясняет, почему не нужно прислушиваться к себе, в чем польза отказа от коуча и зачем необходимо читать романы и размышлять о прошлом.

Мужицкая, Т. Измени жизнь, оставаясь собой :
Личный ребрендинг / Татьяна Мужичкая, Ирина
Белашева. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 251 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica

Ребрендинг себя: Как выявить свой бренд?

? *Как понять свое собственное «Я» и явить его миру таким, каким мы сами хотим его видеть?*

ИЛИ

Как осуществить личный ребрендинг таким образом, чтобы обрести способность радостно и успешно идти по жизни — и при этом не насиловать и не переделывать себя?



Психолог Татьяна Мужичкая и журналист Ирина Белашева знают рецепт — и даже не один, ведь для каждого человека он свой.

Основанное на десятках реальных историй реальных людей, полное юмора и иронии повествование увлечет любого читателя и принесет пользу всем, кто стремится достичь успеха и жить в полном согласии с собой.



Хватит пытаться стать другим человеком и подстраиваться под чужие стандарты. Загляните в себя и выявите свои истинные цели и возможности. Перестаньте бороться с собой — и все получится!

Лоро, Д. Искусство жить просто : Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь / Доминик Лоро ; пер. с франц. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 228 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica

*«Счастлив тот, кто верит, что он счастлив.
Всё, что у меня есть – со мной».*

из Мегары, ученик Сократа,
III век до нашей эры

*Французское искусство жить,
помноженное на философию дзен-
буддизма и японский минимализм,
— так выглядит рецепт счастливой
жизни, наполненной смыслом, который
предлагает Доминик Лоро*

**Найдите спокойствие
внутри себя**

ИСКУССТВО
ЖИТЬ ПРОСТО



Путешествуйте, живите

Смейтесь, будьте счастливы

Ключ к гармонии — в простоте, избавлении от всего ненужного, что захламляет жизнь современного человека, будь то нагромождение вещей в доме или мыслей, которые не позволяют нам стать счастливыми.

Шаг за шагом отсекая все лишнее, вы, как искусный скульптор, сможете превратить свое тело и душу в совершенный образ себя и жить так, как всегда мечтали.

Прочитав эту книгу, вы:

откажетесь от владения многим – и у вас появится много времени, которое можете посвятить себе

вернете контроль над собственной жизнью, избавившись от всего лишнего

научитесь делать правильный выбор:
из бесчисленных возможностей выбирать

Оноре, К. Без суеты : Как перестать спешить и начать жить / Карл Оноре ; пер. с англ. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблицер, 2017. — 260 с.



ACADEMIC STUDIES PRESS
BiblioRossica

В стремительном современном мире мы как будто все время гонимся за уже тронувшимся поездом.

Как ни спеши, как умно ни планируй,
в сутках не хватает часов.

*Мы все жалуемся на сумасшедший ритм жизни,
но разве кто-нибудь пытается что-то исправить?*



Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несется в тартарары, довольно значительное и растущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ.

В любом человеческом деле эти отщепенцы - приверженцы движения **Slow Life** - отваживаются замедлиться.

И знаете, помогает!

Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» зачастую выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде неторопливость только на пользу.

Философия слоулайферов не в том, чтобы делать все в темпе улитки (хотя это животное — один из символов движения).

Идея в том, чтобы найти для каждого дела правильную скорость и получать удовольствие от процесса.



**Прочтите книгу —
и убедитесь сами.
Книга-манифест «медленности»
будет полезна всем, кто хочет
жить осознанной
и гармоничной жизнью**



Голдсмит, М. **Моjo** : Как его получить, как его сохранить и как вернуть, если вы его потеряли / Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер ; пер. с англ. М. : Альпина Паблишер, 2017. — 243 с.

Моджо – это положительное отношение к тому, что вы делаете в данный момент, возникающее внутри вас и выплескивающееся наружу



Моджо — это энергия созидания, творчества и позитива, которая ведет вас к победе, позволяет получать удовольствие от работы и жизни.

Если у вас есть моджо — у вас все получается легко и просто, но стоит его потерять, как все валится из рук.

Автор бестселлеров **Маршалл Голдсмит** предлагает вам простой и четкий план действий по повышению творческого потенциала и эффективности.

- ❑ Эту умную, заставляющую размышлять книгу должен прочесть каждый, кто хоть раз почувствовал моджо и не хочет расставаться с этим чувством.

Книга адресована всем, кто хочет обогатить свою профессиональную и личную жизнь, научиться действовать так, чтобы жизнь обретала смысл и приносила счастье.

Лейбман, П. Энергия полезных привычек: Живи счастливо, работай с удовольствием / Пит Лейбман ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 261 с.

Если любимая работа больше не приносит удовольствия, а вы каждый день чувствуете себя как телефон, у которого осталось 5% зарядки, возможно, настало время пересмотреть свои привычки.

Пит Лейбман, консультант по управлению, исследовал проблему снижения эффективности и мотивации.

Свои выводы он изложил в книге, подкрепив их яркими мотивирующими цитатами.

Читатель получит пошаговую схему приобретения привычек, которые придают сил и энергии, снижают стресс и тревожность, улучшают настроение, делают вас выносливым и продуктивным.

Программа затрагивает четыре важнейшие жизненные сферы:

- ◆ **питание,**
- ◆ **физическую активность,**
- ◆ **концентрацию**
- ◆ **внимания и восстановление.**



Приобретя полезные привычки, вы с удивлением обнаружите, что жизнь изменилась в лучшую сторону.

Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2013. — 338 с.



Оптимистичные люди не только чаще достигают успеха, у них лучше здоровье и они дольше живут. Оптимисты верят, что все трудности временны и из любой сложной ситуации всегда есть выход.

Несмотря на самые разные препятствия, они будут продолжать двигаться вперед и именно поэтому в итоге добьются своего.

? Если вам нравится такая жизнь, почему же вы еще не стали оптимистом?

Мартин Селигман — живой классик психологии, утверждает, что каждого пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков.

Его методика помогла тысячам людей преодолеть пессимизм и депрессию, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение и вела к творческим свершениям.

Одна из важнейших книг нашего столетия, обязательна для прочтения всем, кто заинтересован в искреннем понимании людей и оказании им помощи.

Philadelphia Daily News

Брурсон, Х. Мыслевirusы : Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями / Ханне Брурсон ; пер. с норв. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 78 с.

Мыслевirusы – это практически незаметные механизмы, которые, встраиваясь в мыслительный процесс, воздействуют на него.



Простые и полезные рекомендации автора помогли тысячам людей навсегда распрощаться с неуверенностью в себе и стать счастливее.

Наш мозг устроен так, что заикливаться на плохом, искать в себе причину всех бед нам проще, чем замечать хорошее в себе и других.

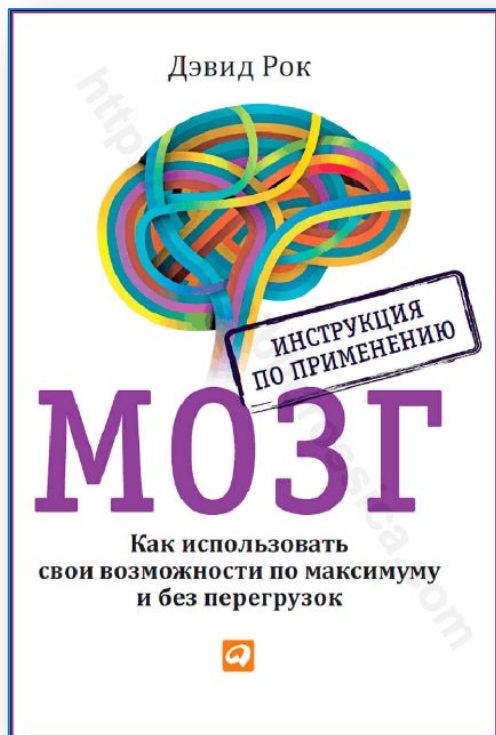
Поэтому большую часть времени мы недовольны — своей внешностью, неудачами на работе и в личной жизни и пр. Мы так сильно волнуемся о том, кто и что скажет или подумает о нас, что забываем радоваться жизни, не говоря уже о том, чтобы управлять ею. В итоге наши комплексы становятся день ото дня все больше, а самооценка — все ниже.

Мысли, от которых портится настроение, известный норвежский психолог и писательница Ханне Брурсон называет «мыслевirusами» и предлагает действенный способ избавления от них.

Эта книга поможет:

- Разобраться, что именно приводит к ухудшению настроения и снижению самооценки, когда для этого нет внешних причин.
- Научиться противостоять негативным мыслям, Какими бы навязчивыми они ни были.
- Понять, что каждый день даётся множество шансов стать счастливее, и суметь воспользоваться ими.

Рок, К. Мозг. Инструкция по применению :
Как использовать свои возможности по максимуму
и без перегрузок / Дэвид Рок; пер. с англ. – М. :
Альпина Паблишер, 2013. – 2013. – 374 с.



Почему умные люди порой поступают нелогично и опрометчиво: тратят время на второстепенные задачи, забывая о главном? Нагружают себя работой, которую не в состоянии выполнить? То и дело ссорятся по пустякам? Болезненно реагируют на критику?



Оказывается, причиной этих и других проблем является не только человеческая психология, но и особенности устройства нашего мозга, которое невозможно изменить, но можно и нужно учитывать и в работе, и в повседневной жизни.

Автор рассказывает:

- ❖ почему наш мозг чувствует себя перегруженным и что делать, чтобы использовать мыслительные возможности по максимуму;
- ❖ как сохранять спокойствие в любой ситуации и принимать единственно верное решение;
- ❖ как увеличить шансы на озарение, которое так необходимо при решении сложных творческих задач;
- ❖ Как научиться, не конфликтуя, влиять на других.

Сузуки, В. Странная девочка, которая влюбилась в мозг : Как знание нейробиологии помогает стать привлекательнее, счастливее и лучше / Венди Сузуки, Билли Фицпатрик ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 302 с.

Известная на весь мир нейробиолог Венди Сузуки проснулась как-то утром и поняла, что по большому счету она — неудачница.

Имея огромные заслуги в научной сфере, в личной жизни она не добилась ничего! Мужа нет, детей нет, друзей нет, да и физическая форма оставляет желать лучшего.

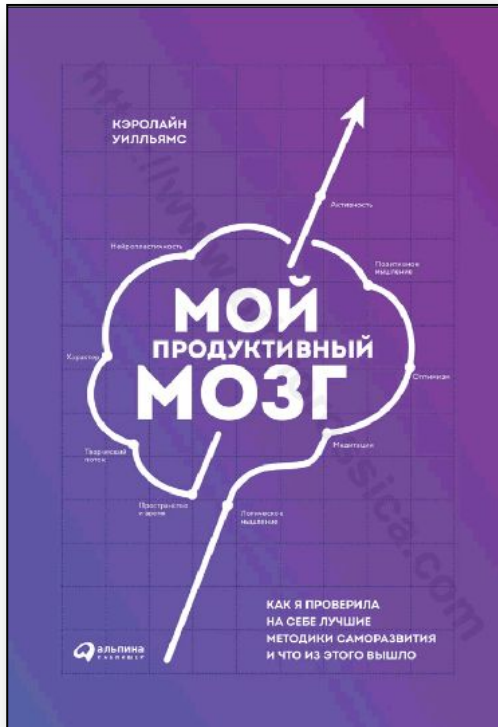
Опираясь на свои глубокие познания о мозге, Венди Сузуки разработала авторскую методику физических упражнений, которая способна не только изменить вас внешне, но и поменять ваш образ мыслей и всю вашу жизнь.

В книге автор делится уникальными приемами тренировки мозга — это четырехминутные комплексы упражнений, быстрые способы восстанавливать энергию, повышать настроение и делать мышление более интенсивным.

Вы готовы перенастроить мозг, чтобы дать своей жизни новый старт? Отлично! Начнем.



Уилльямс, К. Мой продуктивный мозг : как я
проверила на себе лучшие методики саморазвития и что
из этого вышло / Кэролайн Уилльямс ; пер. с англ. — М. :
Альпина Паблишер, 2018. — 342 с




- ? В очередной раз опоздав на встречу в новом кафе, вы шутите, что страдаете географическим кретинизмом?
- ? Связки ключей разложены по всем сумкам и курткам, но вы их все равно не можете найти, когда нужно?
- ? Постоянно забываете, когда день рождения у свекрови и годовщина вашей свадьбы?

Не отчаивайтесь, это лечится!

Кэролайн Уилльямс, журналист и редактор, взяла себя непростую, но увлекательную задачу — разобраться в самых передовых методиках тренировки мозга и улучшения памяти, внимания и ориентации в пространстве.

Вы узнаете об уникальном опыте автора и сможете выбрать лучшие методы тренировки своей памяти и внимания.

**Хакамада, И. Дао жизни : Мастер-класс от
убежденного индивидуалиста / Ирина Хакамада.
7-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 204 с.**

*Как совместить карьеру, любовь,
самореализацию и личное счастье?* 

Ответ на этот вопрос знает Ирина Хакамада —
известный политик, общественный деятель, писатель,
теле- и радиоведущая, успешная и красивая женщина.

*Подобно шеф-повару, Ирина Хакамада создала
собственный рецепт жизни, перемешав такие разные
ингредиенты, как восточная философия, западные
бизнес-подходы и российская культура модерна и
постмодерна. Как результат — сумела достичь состояния,
когда ничто не мешает быть счастливой.
Ну как было не поделиться таким знанием?!*

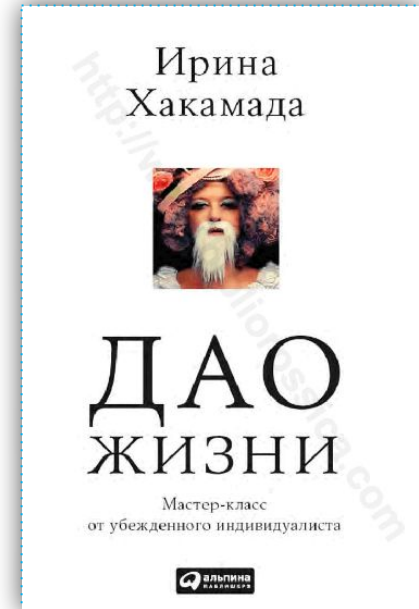
Из содержания:

- *Дао успеха*
- *Дао лидерства*
- *Дао коммуникации*
- *Дао женщины*
- *Дао счастья*

Рекомендация от автора:

*Не пропускайте главы:
Каждое ДАО (путь) связано с
предыдущим...
Повторы сделаны
сознательно.*

**Счастье есть гармония
между вами
и Большим миром**



*Авторское «Дао жизни» -
о том, как совместить
карьеру, любовь,
самореализацию
и личное счастье.*

Успеха в поисках собственного «Я»!

Кобб, Б. Управляй своей мечтой : Как реализовать любой замысел, проект, план / Бриджит Кобб ; пер. с англ. — М. : Альпина

Публишер, 2017. — 229 с.

Бриджит Кобб, специалист в области управления проектами, программами и организационными изменениями, представляет свою эффективную и проверенную методику исполнения любых задуманных вами проектов, будь то открытие собственного дела или идеальная свадьба.

Как работать с книгой: *рекомендации от автора*

- ❖ Книга носит сугубо практический характер. Структура книги продиктована особенностями метода, каждая её глава – описание одного шага для освоения нового навыка.
- ❖ Трудный путь к мечте может стать захватывающим приключением благодаря системе, а каждый совершаемый шаг – элементом увлекательного квеста.
- ❖ Упражнения научат вас сосредоточиться на текущем моменте и на будущем достижении.
- ❖ Книга подскажет, с чего начать, как не свернуть на полпути и что делать, столкнувшись с препятствиями.

Используйте систему, чтобы превратить работу в приключение!

Эта книга поможет вам преодолеть любые страхи, обрести уверенность и замотивировать себя на успех. Осуществить мечту легко, если знать как.

Осуществить мечту очень легко, если вы знаете, как это сделать, и готовы трудиться, не жалея сил



МБУК ЦБС
Центральная районная библиотека
Информационно-библиографический отдел

ЧИТАЙТЕ!



**Благодарим
за внимание!**

Идеального времени никогда не будет!

**НАЧНИТЕ
СЕГОДНЯ!**

Подготовила:

Мансурова, Т.Ф., зав. ИБО

г. Ковдор, 2020