

Propozycje wydawnicze na rozwój, zrozumienie i pomoc sobie:

1. Woydyłło Ewa: „Dobra pamięć, zła pamięć”

„Jak działa nasza pamięć, co zapamiętujemy, dlaczego wymazujemy coś z pamięci, jak radzimy sobie z traumami. Ewa Woydyłło w swojej najnowszej książce pisze o pamięci niszczącej i toksycznej, autorka szuka powodów, dla których cierpimy z powodu pamiętania. W swoim „pisanym gabinecie psychoterapeutycznym Ewa Woydyłło, przekazuje czytelnikom rzetelną, skuteczną i prosto podaną wiedzę psychologiczną. Przytacza traumatyczne historie osób, którym się udało wyjść z traumy i uczy, jak to można zrobić”.

2. De Mello Anthony: „Przebudzenie”

"Przebudzenie" jest zbiorem rekolekcji wygłoszonych przez Anthony'ego de Mello, indyjskiego jezuitę, mistyka i psychoterapeutę, które zredagował po jego śmierci współpracownik i spadkobierca, J. Francis Stroud.

"Niczego się nie wyrzekać, do niczego się nie przywiązywać." Anthony de Mello”.

3. Valles C. G.: „Odważa bycia sobą”

„W książce tej C.G. Valles, hiszpański jezuita od czterdziestu lat pracujący w Indiach, kontynuuje świetną tradycję o. de Mello, dając pełne wnikliwość wskazówki przydatne w osobistym rozwoju. Radzi, jak uwolnić się od więzów przeszłości i niepokojów o przyszłość, jak ujrzeć siebie takim, jakim naprawdę się jest”.

4. Aron N. Elaine: „Wysoko wrażliwi”

„Łatwo się wzruszasz, przejmujesz się krytyką i długo zachowujesz urazę? Być może jesteś osobą bardzo wrażliwą, która od czasu do czasu czuje się przytłoczona światem własnych emocji? Książka „Wysoko wrażliwi” przyniesie Ci odpowiedź na pytanie, czy zaliczasz się do takiego typu osobowości. Jak to możliwe?(...)

Jak sobie radzić?

Jako psychoterapeutka i jednocześnie osoba wysoko wrażliwa autorka ma kompetencje, by wypowiadać się w kwestiach skomplikowanej natury ludzkiej. Lektura nauczy Cię, w jaki sposób postrzegać swoją przeszłość pozytywnie, umacniając wiarę we własne możliwości. Osobom wysoko wrażliwym często może brakować pewności siebie. Mogą deprecjonować swoją wartość, a to tylko błędne postrzeganie swojego „JA”. Wiedz, że bycie kimś takim nie musi oznaczać, że jesteś gorszy od innych. Jest wręcz przeciwnie, ponieważ wiąże się to z bogatszym odczuwaniem świata i ludzi”.

5. Brett Regina: „Bóg nigdy nie mruga”

„Napisany przez Reginę Brett poradnik to zapis 50 życiowych lekcji, które możesz zastosować w praktyce, w różnych sytuacjach życiowych. W poradach nie znajdziesz utartych frazesów czy cytatów, które już dobrze znasz. Książka jest niebanalna, ponieważ została napisana przez autorkę, której nie brakuje mądrości życiowej i gromadzonego latami doświadczenia.

Nie stroni ona od podejmowania tematów trudnych, dotyczących między innymi niesprawiedliwości życiowej, cierpienia i rozpacz czy rozczarowań. Poradnik pokazuje, jak życie potrafi nas doświadczać, np. poprzez nagłą śmierć osoby bliskiej czy pozbawienie całego dorobku życiowego. Gdzie w tym wszystkim jest Bóg?

Jesteś osobą wątpiącą? Posłuchaj rad Reginy Brett

Autorka książki „Bóg nie mruga nigdy” wielokrotnie została doświadczona przez los i nie brakowało jej chwil zwątpienia w istnienie Boga i jego miłosierdzie. Sama zastanawiała się, czy Bóg nie widzi jej cierpienia.

W poradniku pisarka daje pokrzepienie i nadzieję na to, że nawet najgorsze doświadczenia nie powinny stłamsić w nas umiejętności cieszenia się codziennością. Z każdej sytuacji jest jakieś wyjście. Przytoczone przez nią historie są prawdziwymi lekcjami życia. Wyciągniesz z nich wnioski, które pozwolą Ci na nowo spojrzeć na dotykające Cię problemy”.

6. Brett Regina: „Kochaj”

„Ta książka nie jest dla każdego. Napisałam ją z myślą o tych, którzy zostali zranieni albo kochają zranionych, ale i dla tych, którzy są nieświadomi własnych ran, chociaż innym wydają się one oczywiste. No dobrze, wygląda na to, że ta książka jest dla każdego.

Głodna miłości – tak czułam się przez wiele lat mojego życia. I wiem, że nie jestem w tym odosobniona. Przeżyłam wiele trudnych chwil. Dziś potrafię spojrzeć wstecz i dostrzec dar w każdym z moich doświadczeń. Gdybym mogła wybierać z menu życia, nigdy nie zdecydowałabym się na większość sytuacji, które mi się przytrafiły – a mimo to żadnej nie

żałuję. Każde doznanie i każdy związek uczyniły mnie tą osobą, którą jestem. Dziś wreszcie mogę powiedzieć, że kocham ją całym sercem. Pragnę, żebyś i ty ze wszystkich sił pokochał siebie, swoje życie i otaczających cię ludzi”.

7. Chodron Pema: „Życie zaczyna się dzisiaj. Pokochaj siebie i otwórz się na to, co przyniesie los”.

„Niemał wszyscy ludzie są przekonani, że najlepszym sposobem na życie jest unikanie bólu i dążenie do wygody. Jednak żyjąc w ten sposób, na najmniejszy przejaw cierpienia reagujemy ucieczką. Zdaniem Pemy Chödrön postępując w ten sposób, nigdy nie dowiemy się, co się kryje za daną przeszkodą czy budzącą lęk sytuacją. Nigdy nie poznamy więc siebie. Aby wieść życie, które wolne jest od potrzeby pewności, że wszystko ułoży się po naszej myśli, aby wieść życie bardziej pasjonujące i pełne, musimy uświadomić sobie, że możemy znieść wiele. A to nowe, samoświadome życie, może zacząć się od dzisiaj.

"Życie zaczyna się dzisiaj" to książka o zaprzyjaźnianiu się ze sobą i ze światem, a także o umiejętności przyjmowaniu potężnej dawki radości, cierpienia i zamętu, które charakteryzują ludzki los”.

8. Klepacka- Gryz Ewa: „Kiedy Twoja wrażliwość staje się zaletą. Dla poszukujących spokoju i życia bez stresu”

„Wrażliwość to uważność, skupienie się na swoim wnętrzu – twierdzi Ewa Klepacka-Gryz. Wrażliwcy przeżywają świat bardziej, silniej doświadczają emocji, dłużej je odczuwają, zamartwiają się na zapas i przez to więcej rzeczy ich stresuje. Jak sobie z tym poradzić? Autorka proponuje nowe spojrzenie na przyczyny stresu. Według niej pochodzą one nie ze świata zewnętrznego, ale są w nas, a dokładniej w dysonansie pomiędzy natłokiem myśli i emocji a bezruchem ciała. Konsekwencją tych zaburzeń jest brak energii, nadwaga, mgła umysłowa, zaburzenia hormonalne oraz inne symptomy powstające w reakcji na stres. Klucz do dobrego samopoczucia stanowi zadbanie o dobową równowagę poprzez wprowadzenie nowych, prostych nawyków takich jak np. przerywanie aktywności intelektualnej i krótka koncentracja na ciele, choćby na oddechu. Bez tego żyjemy w przewlekłym stresie, ciągle gotowi do walki albo ucieczki.

W książce znajdziecie porady i metody samodzielnego radzenia sobie ze stresem w celu odzyskania równowagi między myśleniem a ruchem. A także sposoby na uporanie się z emocjami dzięki aktywności fizycznej. Autorka przedstawia również techniki stosowane przez terapeutów pracujących z ciałem, m.in. terapię czaszkowo-krzyżową, terapię Bowena czy metodę Feldenkraisa”.

9. Miller Katarzyna, Janiszewski Dariusz „Życie od A do Z”

„W alfabecie znanego psychologa, Katarzyny Miller znalazły się takie tematy jak: Czas – w jaki sposób żyć dniem dzisiejszym. Lęk – jak zaprzyjaźnić się ze strachem, czyli o tym, że można się bać, ale i tak robić swoje. Lenistwo – dlaczego umiejętność nicnierobienia jest cnotą. Miłość – o tym, że bez miłości do siebie nie ma miłości do innych i jak nauczyć się kochać. Optymizm – jak się podnieść z najgorszych dołków, czyli złe zawsze mija, a dobre zawsze wraca. I wiele innych. Po prostu – życie od A do Z”.

10. Miller Katarzyna, Szcześniak Małgorzata: „Życie jest fajne”

„Dzięki tej książce zrozumiesz, że lepiej jest być przytomną niż szczęśliwą, a czasem uda się i jedno, i drugie. W książce "Życie jest fajne" lubiana i ceniona psycholożka udowadnia, że życie współczesnej kobiety jest niezwykle długie i pomieści wszystko. Miłość, romans, pracę i dziecko. Ale także chorobę, pustkę, błędy czy traumatyczne przeżycia – które oczywiście nie są przyjemnymi doświadczeniami, ale wiele mogą nas nauczyć, zarówno o nas samych, jak i o otaczającym nas świecie.

Ciepła, zabawna książka, która zawiera odpowiedzi na wiele nurtujących kobiety pytań. To także praktyczny poradnik, podsuwający rozwiązania wielu codziennych problemów”.

11. Miller Katarzyna, Olekszyk Joanna: „To Twoje życie. Pokochaj je”

„To nie jest książka, która ma cię nauczyć, jak żyć. Bo tego nauczy cię samo życie. Ta książka może dodać otuchy, a czasem nawet i rozbawić. Jeśli się wahasz – wskaże właściwy kierunek. Jeśli się boisz – natchnie odwagą. Jeśli zbyt szybko przejmujesz – podpowie, co jest naprawdę ważne, a co niewarte ani chwili twojej uwagi.

Wszyscy jesteśmy uczniami w szkole życia i choć zwykle nie brak nam dobrych chęci – niektóre lekcje okazują się dla nas za trudne. Część z nich przegapiamy lub ignorujemy. Inne niewłaściwie interpretujemy. W efekcie cierpimy, błądzimy lub powtarzamy wciąż te same błędy. A przecież życie chce od nas tylko jednego: byśmy je pokochali – takim, jakie jest. I byśmy przeżyli je najlepiej, jak tylko potrafimy.

Psycholog Katarzyna Miller wspólnie z dziennikarką Joanną Olekszyk w 24 rozmowach-lekcjach poruszają tematy bliskie każdemu z nas: problem z poczuciem własnej wartości, samotność w związku, lęk przed bliskością, sztywność w relacjach, nieumiejętność wyznaczania granic, głód akceptacji, bolesne dzieciństwo czy dawne urazy. Tłumaczą, skąd się

wzięty i jaką rolę mają do odegrania. Radzą, by spojrzeć na nie w nowy sposób i włożyć trochę wysiłku w zmianę swojego myślenia (pomogą w tym praktyczne ćwiczenia pod koniec każdego rozdziału).

Ostatecznie to tylko od ciebie zależy, jakie będziesz mieć życie. A może być naprawdę cudowne!”.

12. Hendricsen Ellen: „Jak przestać się bać. Dla introwertyków, nieśmiałych i tych, którzy odczuwają lęki społeczne”

„Lęk społeczny, w mniejszym lub większym stopniu, towarzyszy każdemu z nas. We współczesnym świecie przybywa zresztą sytuacji, w których może się on wzmocnić. Boimy się, że ktoś dostrzeże nasze wady lub słabości albo przynajmniej zauważy jakąś drobną niezdarność i obdarzy nas pogardliwym spojrzeniem... Nawet niepozorne zdarzenia wyzwalają w nas spiralę niepotrzebnych myśli, od których nasz lęk pęcznieje jak nadmuchiwany balonik. Wraz z nim zaś nasza pewność siebie staje się coraz mniejsza. W konsekwencji zwyczajne sytuacje czy czynności wydają nam się pełne niebezpieczeństw niczym ścieżki najeżone tłuczonym szkłem... A przecież jesteśmy w stanie opanować swój lęk. To, że go odczuwamy, nie musi czynić z nas aspołecznych odludków ani uniemożliwiać przeżywania codziennych radości. Jeśli uświadomimy sobie, z czego biorą się nasze obawy, będziemy mogli stawić czoła sytuacjom, które do tej pory budziły w nas instynktowny strach.

Dr Ellen Hendriksen, psycholog kliniczny, która na co dzień pomaga ludziom wyzwolić się z lęku społecznego, korzystając z najnowszej wiedzy i swojego doświadczenia, przedstawia w tej książce konkretne wskazówki, które pozwolą ci odnieść sukces w każdej nieznannej sytuacji społecznej. I może cię to zaskoczy, ale... tak naprawdę nie masz problemu z umiejętnościami społecznymi. Dowiedz się, w czym tkwi twoja trudność, i odzyskaj siebie! Potraktuj tę książkę jako klucz do zmiany – do zrzucenia zewnętrznej powłoki nerwowości, tak by ujawnił się pełen swobody i pewności rdzeń twojej osoby. Celem nie jest tańczenie na stole czy zakładanie sobie abażuru na głowę, tylko postawienie przed sobą niewielkiego wyzwania na swoich warunkach. Zaczynasz od prowadzenia życia, na jakim ci zależy, razem z lękiem – zabierając go z sobą. A w miarę jak będziesz to robić, lęk zacznie nieoczekiwanie odpływać. Nic się nie zmieni. I wszystko się zmieni”.

13. Grannemar Jennifer: „Sekretne życie introwertyków”

„Czy od zawsze towarzyszyło ci poczucie inności, dystans do otoczenia i skupienie uwagi na swoim wewnętrznym świecie? Czy wolisz milczeć i słuchać niż opowiadać o sobie? Czy czasem czujesz, że przydałoby się odpocząć od innych i zanurzyć w uspokajającej ciszy? Jeśli tak – ta książka jest o tobie.

Introwertyczka Jenn Granneman, założycielka „Introvert, Dear”, największej społeczności introwertyków na świecie, opisuje ludzi cichych, a przez to czasem niezrozumianych przez otoczenie. Przekonuje, że introwertyzm nie jest czymś, co ogranicza czy wyklucza, lecz po prostu sposobem postrzegania świata i przeżywania go. To właśnie dzięki niemu potrafisz słuchać, dostrzegasz to, czego nie widzą inni, twórczo myślisz i umiesz się skoncentrować na ważnych sprawach. To on sprawia, że zawierasz głębokie przyjaźnie i osiągasz spełnienie w związkach, a twoje życie wewnętrzne jest wyjątkowo bogate.

Autorka, dzieląc się własnymi doświadczeniami, pokazuje naturę introwertyka we wszystkich sferach życia: od pracy, przez życie towarzyskie, po relacje miłosne i rodzinne. Bardzo wnikliwie analizuje potrzeby i sposób działania introwertyków, dając konkretne wskazówki, cenne zarówno dla introwertyków jak i bliskich im ekstrawertyków, tak aby ich wspólne życie stało się szczęśliwe i satysfakcjonujące. Introwertycy znajdą tu także relacje osób podobnych do nich, wypowiedzi ekspertów i praktyczne wskazówki, które pozwolą żyć dobrze w zgodzie ze sobą i utrzymywać pozytywne relacje z otoczeniem.

Dzięki tej książce każdy introwertyk może stać się trochę mniej skrepowany, a trochę bardziej pewny siebie! Ekstrawertyk zaś zrozumie, że ciągle zadawanie pytania „Czy na pewno wszystko u ciebie w porządku?” nie jest konieczne”.

14. Petitcollin Christel: „Jak nie dać sobą manipulować?”

„Autorka książki „Jak nie dać się zmanipulować” wychodzi z założenia, że w naszym otoczeniu żyją ludzie toksyczni, którym zależy tylko na własnych interesach. Dążą oni po trupach do wyznaczonych celów, nie stroniąc przy tym od wykorzystywania innych. Czasami ich działania są subtelne, niepozorne, na pierwszy rzut oka nie budzą one żadnych wątpliwości co do ich dobrych intencji, ale to właśnie umiejętna manipulacja. I ty możesz jej ulec. Zaprzeczasz? W takim razie sięgnij po książkę Christel Petitcollin i zapoznaj się z prawdziwymi historiami ofiar manipulatorów. Zobaczysz, jak działają i jak można ich zdemaskować. Okazujesz życzliwość ludziom i nie stronisz od udzielania innym pomocy? Manipulatorzy żerują właśnie na takich osobach jak ty. Twoja uczuciowość jest postrzegana przez nich jako słabość. Uważaj!

Jesteś na ich celowniku i możesz spotkać się ze zjawiskiem manipulacji. Sprawdź w poradniku „Jak nie dać się zmanipulować”, czy nie ulegasz osobom, które po prostu cię wykorzystują!”.

Powyższe opisy pochodzą od wydawców.