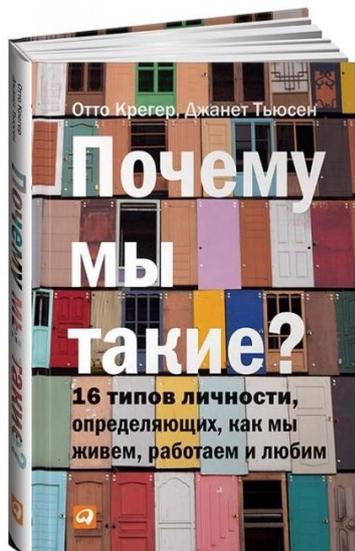


КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ



«Противоположности притягиваются» - гласит расхожая истина, но на самом деле немногие готовы мирно сосуществовать с непохожими людьми в своем окружении, и это часто приводит к конфликтам и душевным страданиям. Надо лишь осознавать, что каждый человек с рождения относится к определенному типу личности и учитывать особенности этого типа.

Отто Крегер и Джей Тьюсен авторы книги «Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем, любим», расскажут вам о том, как наши природные предпочтения влияют на нашу судьбу, неизбежно проявляясь в профессиональной и личной жизни. Опираясь на свой многолетний опыт работы подскажут вам с какими человеческими свойствами необходимо мириться, а какие можно попытаться изменить, чего стоит ожидать или требовать от своих близких, друзей и коллег, а что те никогда нам не дадут и т.д.

Книга поможет читателям относиться более соответственно к особенностям каждого человека как к достоинствам, а не как к недостаткам, и искренне уважать их.



«После того, что я сделал для тебя...», «Если ты уйдешь, я умру», «Где благодарность ...» Все это знакомые большинству из нас формулировки эмоционального шантажа — мощного способа манипуляции, к которому нередко прибегают близкие люди.

Автор семи мировых бестселлеров по психологии Сюзан Фовард, в своей книге -«Эмоциональный шантаж» предлагает пошаговую методику выхода из порочного круга и возвращения отношений в здоровое русло.

Здесь вы найдете: 4 типа шантажистов; 17 рычагов давления на жертву шантажа; 112 примеров из реальной жизни; методики восстановления отношений ... Используя эти методики вы обезоружите эмоциональных шантажистов и восстановите свою сущность.

В издании известного ученого Брюса Худа «Иллюзия «Я», или Игры, в которые играют с нами мозг» представлены научные данные о работе мозга и его влиянии на нашу самоидентификацию. Автор дает подробное разъяснение на самые неожиданные и парадоксальные вопросы. Например: откуда возникают и как развиваются мысли; почему для развития мозга так важны внешние воздействия; от чего на самом деле зависят решения, которые мы принимаем; почему мы помним много лишнего, нередко забывая нужное; может ли мозг заставить нас делать то, что мы не хотим; где находится «центр нравственности» и почему даже хорошие люди делают ужасные вещи? ...

Прочитав эту книгу вы откроете для себя удивительный мир нейропсихологии.

Шведский психиатр, отец семерых детей Дэвид Эбехард в своей книге «Дети у власти: как мы растим маленьких тиранов, которые управляют нами» - затронул очень важную тему: инфантильность современных детей , их

неприспособленность к социуму. Потому, что это результат воспитательных методов, которые ставят ребенка на пьедестал и вынуждают родителей идти у него на поводу, превращают его в домашнего тирана, а родителей — в жертв, не способных ему противостоять.

Современные родители найдут ответы на многие волнующие их вопросы: в какой момент слишком добрый родитель становится врагом своему ребёнку?; как научить ребенка отвечать за свои поступки?; что скрывает темная сторона материнской гиперопеки?; как и ради чего необходимо устанавливать границы?; как не стать заложником популярных воспитательных теорий?... и многое другое.

Эта книга поможет родителям обрести уверенность в себе и поверить в правильность того, что они делают, в правильность своего собственного метода или системы воспитания.

Неприятие одного большинством... Очень многие сталкиваются с таким явлением и тому, кто никогда не был «жертвой», сложно представить, что подобное может произойти с его ребенком. Почему? Что делать?

Рекомендуем книгу известного норвежского психолога Кристин Аудмайер «Все на одного: Как защитить от травли в школе» - это практическое руководство для родителей и педагогов, чьи дети или ученики столкнулись с травлей в школе.

Она поможет вам понять: почему ребенка могут обижать в школе; как по внешнему виду и поведению ребенка определить, что он подвергается негативному воздействию со стороны соучеников, что делать, если ребенка начали оскорблять и задирают одноклассники и старшие ребята; как вести себя с ребенком, если вы узнали, что он принимал или принимает участие в травле; с чего начать и куда обратиться, если ситуация критическая или вышла из под контроля и многое другое.

Издание основана на личном опыте работы автора против травли своего ребенка.

Ваш мозг разрывается на части: вы не успеваете сдать проекты в срок, рабочий стол завален бумагами, вы не знаете как сделать совещание более эффективным, телефон разрывается от важных звонков, а о том, чтобы спокойно провести время с семьей, и речи быть не может. Вы осознаете, что нужно что-то менять, но не знаете как? Обратитесь к книге «Полный порядок: Понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове». На страницах этой книги вы найдете готовый план действий, который позволит вам выработать полезные привычки и изменить свой образ жизни, научиться категоризировать предметы, создавать удобную систему хранения документов и архивов, экономить время,

устанавливать и соблюдать здоровый режим дня, ответственно принимать решения и т.д.

Мы часто задаем себе вопросы: почему кому-то удается все, а кого-то преследуют неудачи? Какие свойства и качества отличают людей очень успешных от просто успешных? Почему судьба благосклонна к одним, лояльна к другим и жестоко наказывает третьих? Почему люди дают полярные оценки одному и тому же факту, совершают в одной и той же ситуации прямо противоположные действия? Почему одному человеку что-то кажется правильным, а другому тоже самое представляется абсолютно неприемлемым? И самый главный вопрос: почему люди такие разные?...

На эти, а также на многие другие вопросы дает ответы книга Марины Мелия, профессора психологии с многолетним стажем - «Бизнес — это психология: Психологические координаты жизни современного делового человека». Она поможет современным деловым людям лучше осознать основные ориентиры не только на пути к профессиональному успеху, но и в выстраивании личной судьбы.

Уважаемые пользователи, если вы хотите добиться успеха, узнать себя, создать счастливую семью, иметь много друзей или просто весело интересно жить... в этом вам помогут эти и многие другие книги по практической психологии.

Ждем вас по адресу: ул.Энгельса,91.

Тихорецкая центральная межпоселенческая библиотека

Мы работает для вас и вместе с вами!

ЛИТЕРАТУРА:

Крегер, О. Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем и любим /О.Крегер, Дж.Тьюен.- Москва: Альпина Паблишер, 2017.- 352 с.

Фовард,Сю. Эмоциональный шантаж /С.овард.- Москва: Издательство «Э», 2017.- 336 с.- (Практическая психотерапия).

Худ, Б. Иллюзия «Я», или Игры , в которые играет с нами мозг /Б.Худ.- Москва: Издательство «Э», 2017.- 384 с.- (Психология.Лабиринты мозга).

Эберхард, Д. Дети у власти: как мы растим маленьких тиранов, которые управляют нами /Д.Эберхард.- Москва: Издательств во «Э», 2017.- (Квест для родителей).

Аудмайер, К. Все на одного: Как защитить ребенка от травли в школе /К.Аудмайер.- Москва: Альпина Паблишер, 2016.-152 с.

Лидс, Р. Полный порядок: Понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове /Р.Лидс. - 6-е изд.- Москва: Альпина Паблишер, 2017.- 365 с.

Мелия, М. Бизнес — это психология: Психологические координаты жизни современного делового человека /М.Мелия.- 14е- издание.- Москва: Альпина Паблишер, 2017.- 344 с.

Главный библиотекарь сектора ОИФ и МБА

Софиева Н.А.

