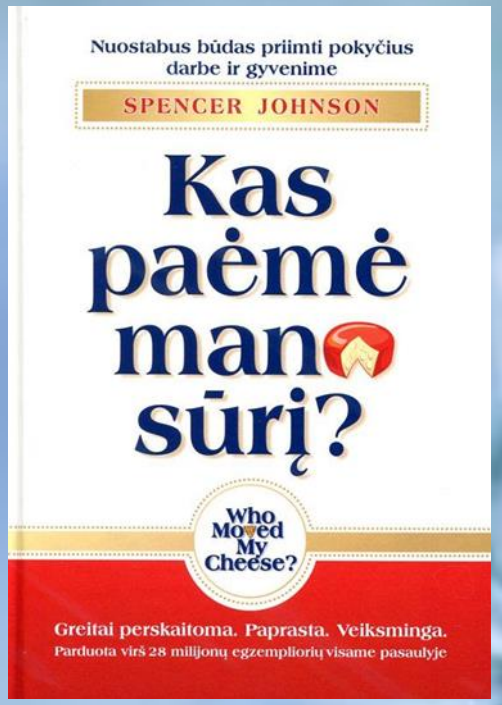
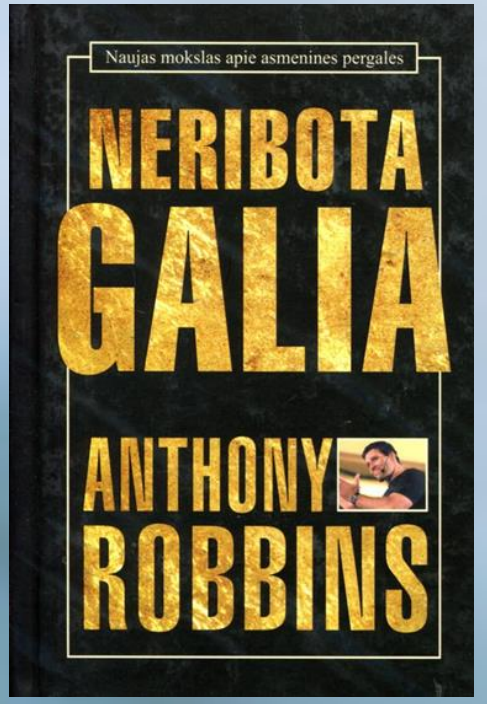
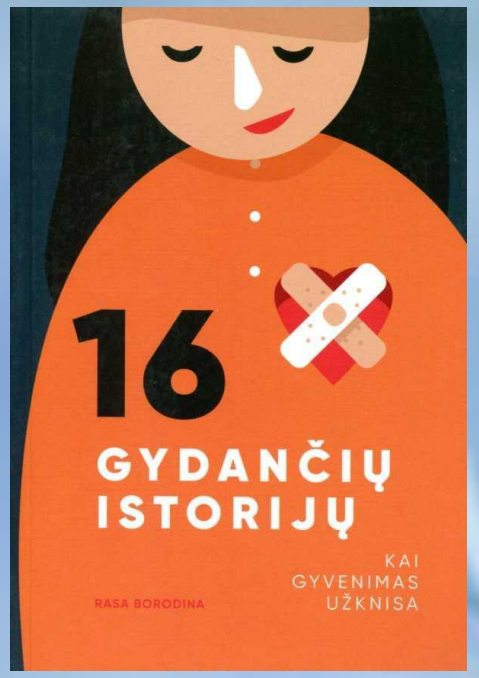
Psichologija kasdienybėje



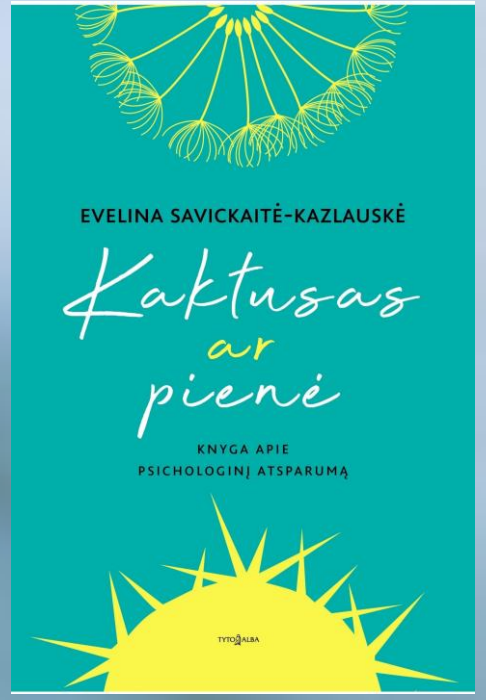
Įsivaizduokite, kad *Sūris* – tai viskas, kas Jums svarbu ir ko gyvenime siekiate: karjera, pinigai, sveikata, dvasinė harmonija, meilė. *Labirintas* – tai vieta, kurioje ieškote savojo sūrio: darbovietė, šeima, visuomenė. Kaip jaučiatės, tvirtai rankose laikydami savo Sūrį? O kas, jei vieną dieną jį iš Jūsų atima.
Šį trumpą pasakojimą perskaitysite per valandą, bet tai, ko išmoksite, pravers visą likusį gyvenimą.



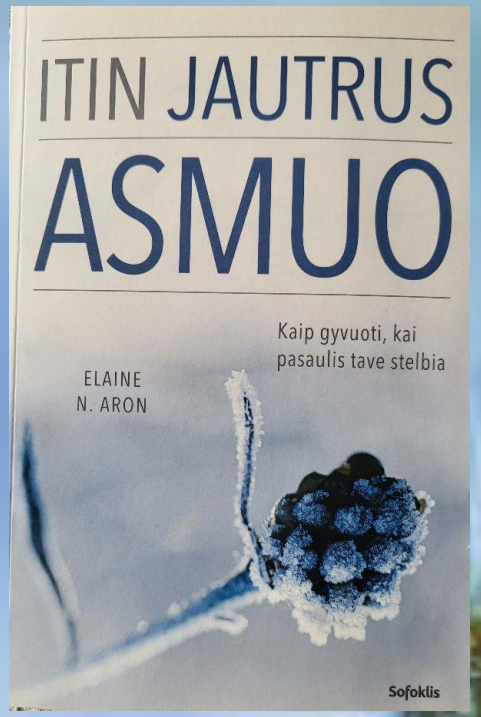
„Neribota galia“ – tai proto revoliucija, kuri žingsnis po žingsnio padės jums kilti į viršūnę, pasiekti emocinę ir finansinę laisvę, lyderiauti ir pasitikėti savimi bei užsitarnauti kitų pasitikėjimą. Ši knyga suteikia ne tik žinių, bet ir drąsos iš naujo sukurti save ir savo pasaulį. Jei kada nors svajojote apie geresnį gyvenimą, „Neribota galia“ padės pasiekti išskirtinę gyvenimo kokybę, kurios trokštate ir kurios nusipelnėte, paaiškins, kaip valdyti asmeninį ir profesinį savo gyvenimą.



Rasa Borodina savo knyga „16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa“ siekia įkvėpti tuos, kuriems nebesinori gyventi, kenčiančius nuo priklausomybių, tuos, kurie dažnai panyra į liūdesį, nemato gyvenimo prasmės. Taip pat istorijos skirtos ir tiems, kuriems rūpi kiti žmonės, kurie nori suprasti, ką jaučia asmenys atsidūrę užribyje bei tie, kurie siekia padėti savo artimiesiems.

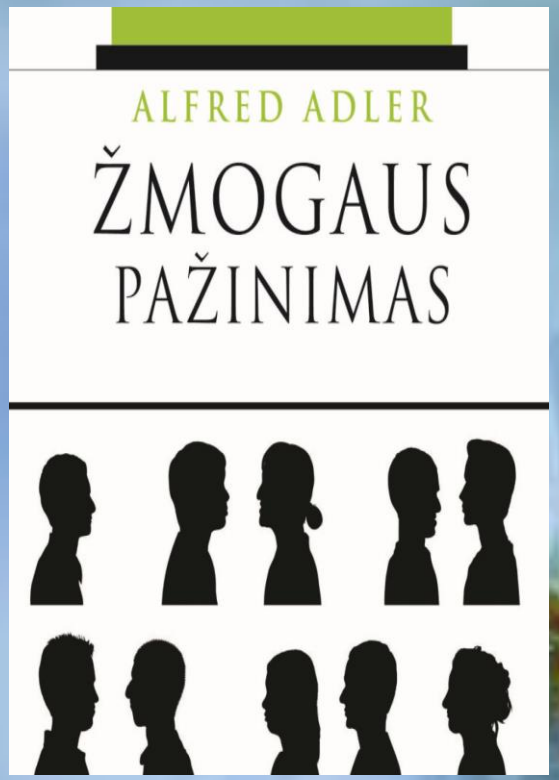


Knyga kviečia tyrinėti ir sustiprinti savo psichologinį atsparumą. Knygos autorė, pasitelkusi pozityviąją psichologiją, kitų žmonių istorijų nuotrupas, naujus ir klasikinius tyrimus, pasakoja apie tai, kaip mus veikia stresas, kas vyksta smegenyse ir kūne bei padeda suvokti savo jausmus bei reakcijas. Knyga „Kaktusas ar pienė apie psichologinį atsparumą“ – informatyvus žinių šaltinis, įkvepiantis nepasiduoti.



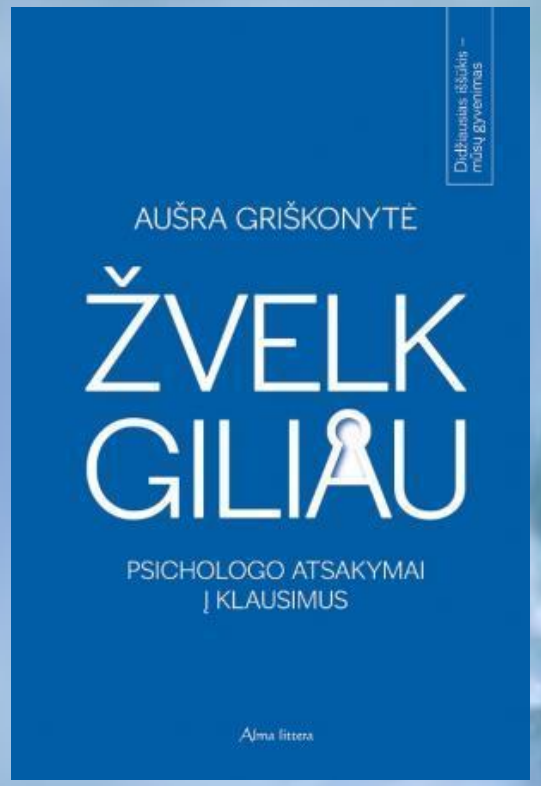
Daugelis iš mūsų kartais pasijuntame pernelyg įaudrinti aplinkos veiksnių, tačiau itin jautriems asmenims taip nutinka nuolat. Knygos „Itin jautrus asmuo: kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia“ autorė Elaine N. Aron, kuri ir pati yra itin jautrus asmuo, atskleidžia, kaip suprasti ir atpažinti savo jautrumą ir kaip su juo susidoroti kasdienėse situacijose.

Šioje knygoje žaismingai ir subtiliai, jautriai aptariami universalūs nematomi gyvenimo dėsniai, kuriuos žinant, bus galima pasiekti pilnatvę visose gyvenimo srityse. Knygos autorė Leonora Blekaitytė, asmeninių pokyčių konsultantė, tekstą grindžia savo darbo, padėjusio jai pačiai sutvirtinti gyvenimo pamatus, patirtimi ir iliustruoja įtikinamais gyvenimiškais pavyzdžiais. Knyga įkvėps veikti, „supurtys“, paskatins įsiklausyti ir pažinti save, užves ant kelio, padės lavinti įgūdžius harmoningai gyvenant su savimi, o svarbiausia, privers imtis gyvenimo pokyčių DABAR.



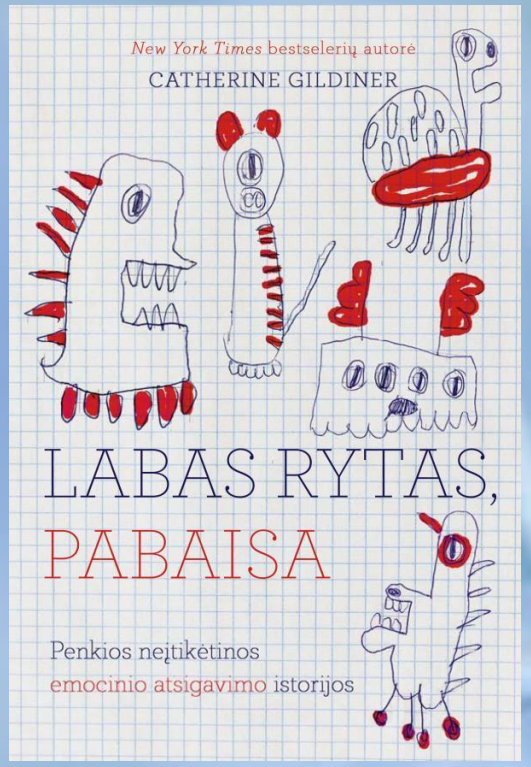
Ši knyga – tai bandymas kuo platesnei auditorijai pateikti tvirtus individualiosios psichologijos pagrindus ir atskleisti jos svarbą pažįstant žmogų. Autoriaus pagrindinis siekis – padėti žmonėms gyventi efektyviai bei jausti, jog jie priklauso visuomenei.

„Kūnas mena viską“ – jaudinanti, suprantamai parašyta knyga, papildyta nepaprastai įdomiomis tikromis istorijomis.

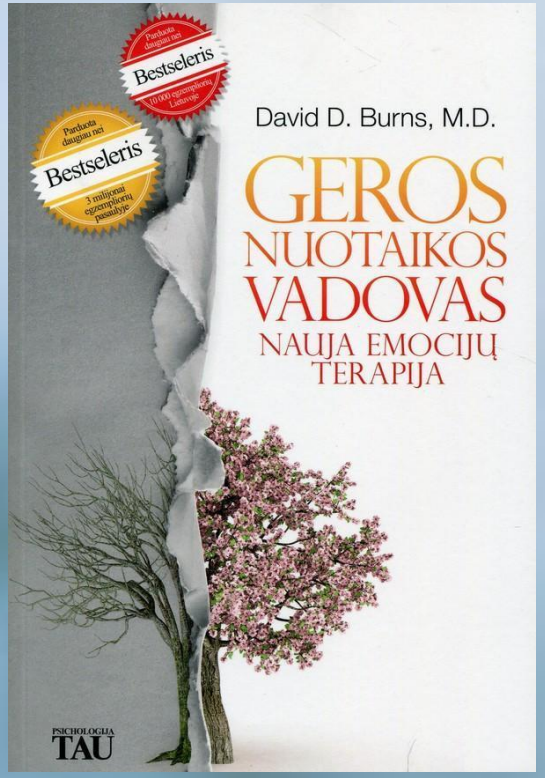


Gvildenamos aktualios temos, kaip tapti emociškai raštingiems, įveikti krizes, nugalėti praeities šešėlius, gebėti suvokti ir priimti tikrovę.

Knygoje „Skolinta iliuzija“ du psichoterapeutai Amelija ir Alanas susiduria su patirtimis, kurios būdingos daugeliui žmonių. Čia aptariamos tokios temos kaip meilė sau, santykiai su kitais žmonėmis, depresija, stresas, savęs pažinimas ir priėmimas.

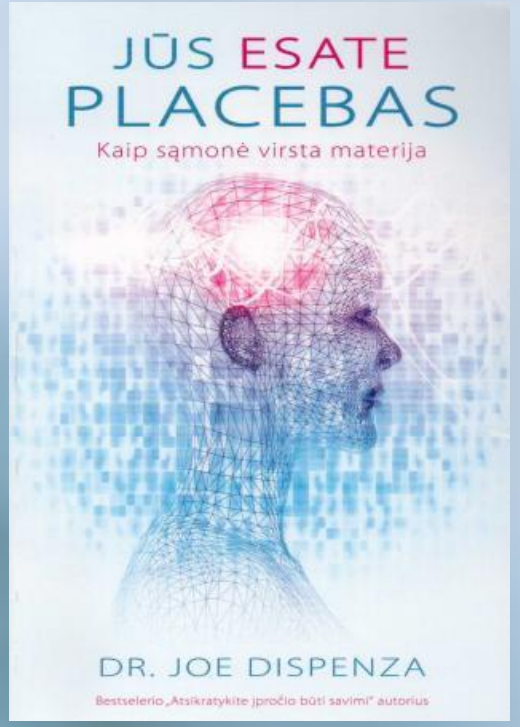


Psichologė Catherine Gildiner pasakoja įsimintiniausias savo pacientų istorijas. Kiekvienas pacientas turi paslaptį, kurią atskleisti prireikė ne vienų metų. Jie kreipėsi į Gildiner, norėdami įveikti tuo metu kamavusią problemą, tačiau kančių šaltinis, pasirodo, slypi praeities gelmėse.

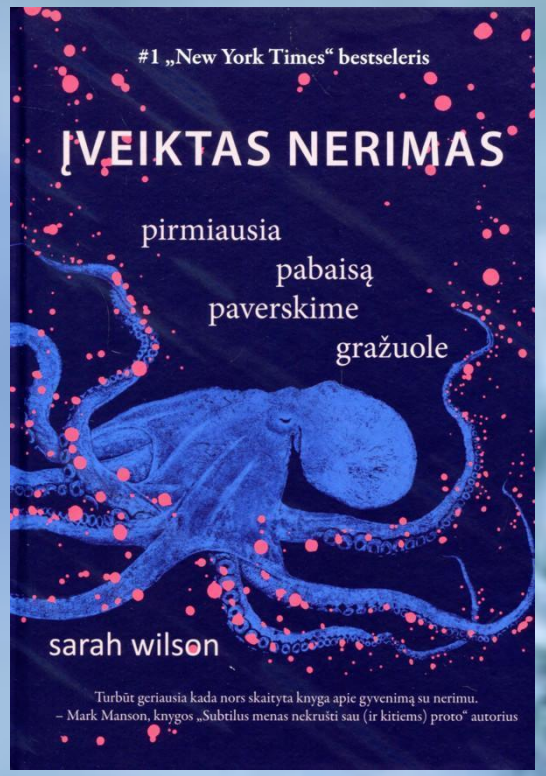


„Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija“ padės atpažinti nuotaikų kaitos priežastis, išmokys pozityvaus mąstymo, padės įveikti kaltę, paprasčiau priimti kritiką, atsikratyti priklausomybės meilei ir pripažinimui, taip pat pakelti pasitikėjimą savimi ir tiesiog pasijusti geriau.

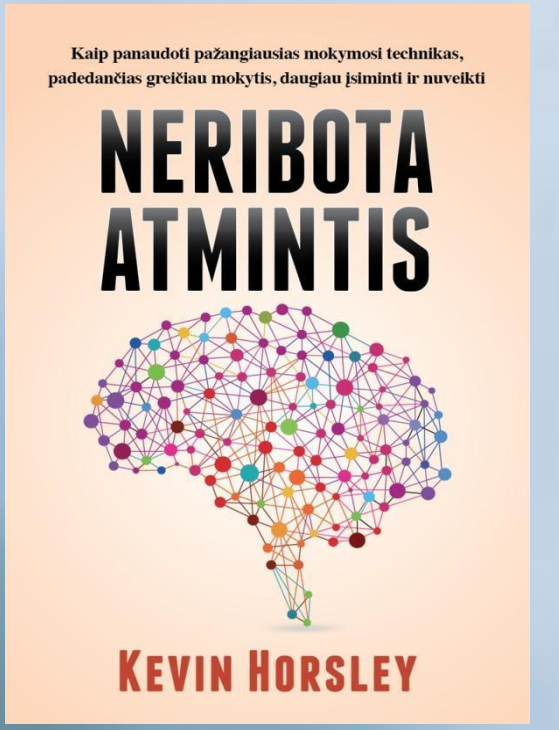
Ši knyga patars, kaip kontroliuoti baimę ir nerimą, pagerinti asmeninius ir darbo santykius. Sužinosite, kaip pakeisti savo nuostatas ir tapti atsakingam už savo mąstymą, kaip, panaudojus įgimtas proto galias, kontroliuoti savo mintis, užuot leidus joms valdyti jus.
„Minties galia“ kupina galios tikrąja šio žodžio prasme. Galios, kuri leis jums kontroliuoti savo mintis, emocijas ir visą savo gyvenimą.



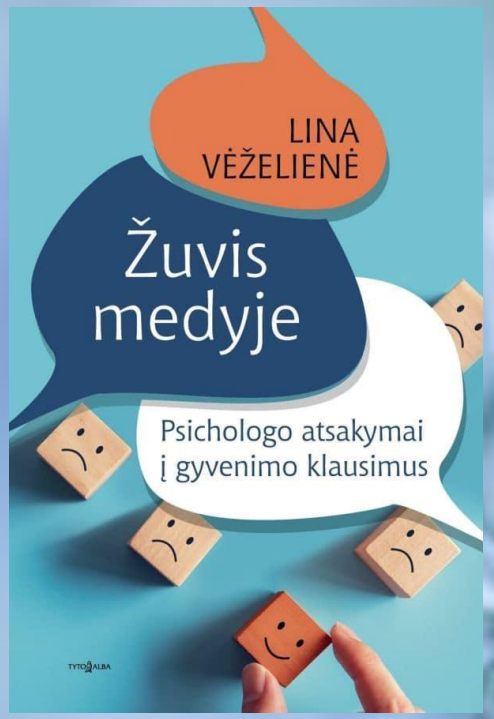
Mokslo populiarinimo knygoje „Jūs esate placebas“ daktaras Joe Dispenza ne tik nagrinėja įtaigos efekto istoriją bei jo poveikį kūnui ir smegenims, bet ir užduoda klausimą, ar įmanoma išmokti placebo principų ir, nepasikliaujant išorinėmis medžiagomis, sukelti teigiamus sveikatos pokyčius.
Domitės saviugda, populiariąja psichologija ir mokslinėmis knygomis? Tada šis leidinys skirtas jums



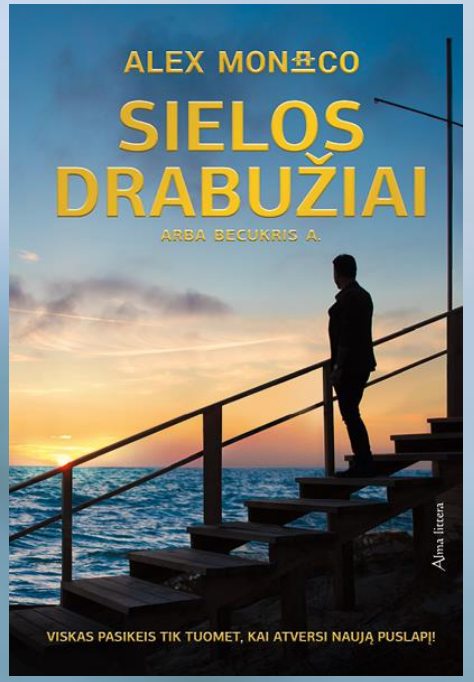
Knygoje „Įveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole“ S. Wilson pasakoja apie viso savo gyvenimo palydovą - nerimą: jį analizuoja, apžvelgia gydymo metodus, naujausias gydymosi madas ir trumpalaikius pagalbos sau būdus. Ji pati tuo domėjosi ir daug skaitė, o šioje knygoje žinias papildo kalbindama nerimo sutrikimus kenčiančius žmones, psichikos sveikatos ekspertus, filosofus ir net Dalai Lamą.



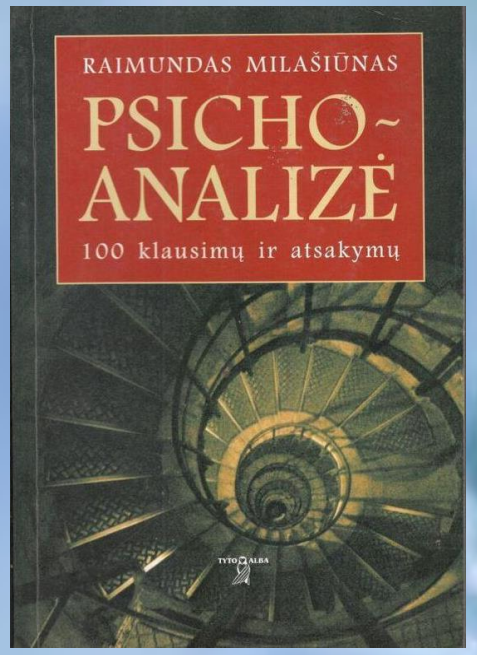
Kevinas Horsley analizavo atmintį ir proto veikimą pastaruosius 25 metus. Knygos „Neribota atmintis“ autorius negimė su išskirtiniais gebėjimais ar fenomenalia atmintimi.



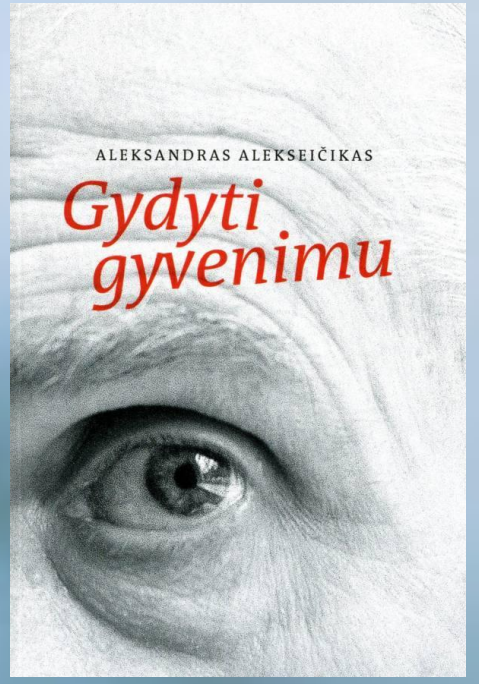
Stresas, nerimas, baimė dėl ateities, nuovargis, dirglumas, santykių krizė, apatija ir nenoras gyventi, problemos darbuose ir asmeniniuose gyvenimuose – temos, kurios jaudina daugelį mūsų. Gali būti, kad knygoje rasite artimų sau veikėjų išgyvenimų bei atsakymus į klausimus, kurių, galbūt, nedrįsote užduoti viešai.



Šįkart pokalbis sukasi ne apie išorinę sėkmę, populiarumą, gerbėjus, daiktus, pinigus ar kitus materialius dalykus, autorius pasakoja apie gyvenime sutiktas moteris, meilę, jam artimus ir brangius žmones, apie amžinąsias vertybes - gyvenimo ramybę, palaimą ir pilnatvę. Apie atsakymus, kurių jis taip ilgai ieškojo.



Knygoje stengiamasi atsakyti į daugelį klausimų – kas yra psichoanalizė, kaip veikia žmogaus psichika, sapnų vaidmenį ir vaikystės išgyvenimų svarbą, ribą tarp normos ir ligos.



Knygoje aptariama originali psichoterapijos sistema - Intensyvus Terapinis Gyvenimas. Ją sukūrė ir kelis dešimtmečius plėtoja Aleksandras Alekseičikas, gydytojas psichiatras, Lietuvos psichoterapijos patriarchas.

Linkiu įveikti gyvenimo iššūkius

Knygų sąrašą sudarė Rokiškio Juozo Keliuočio viešosios bibliotekos Lankytojų skyriaus vyresn. bibliotekininkė Alina Malcienė.

2023m.