**МИНИСТЕРСТВО ПО КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

«Калининградская областная научная библиотека»

Тренинг центр профессионального и личностного роста

для библиотекарей

****

**Жизнь на позитиве. Перезагрузка.**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**

Калининград, 2020

Составитель: Т.В. Лебедева

Жизнь на позитиве. Перезагрузка. / Калининград. обл. юн. б-ка им. В.Маяковского. Метод. отд.; сост. Т.В. Лебедева. – Калининград: [б.и.], 2017. – 13с.

© Т.В. Лебедева

Стресс давно уже стал постоянным и безжалостным спутником человека, и чем дальше, тем труднее его побороть. Ведь каждый день проблем не становится меньше, а чтобы их решать, сначала надо успокоиться и не спеша во всем разобраться.

Этот список литературы создан для всех желающих узнать о стрессе больше, научиться управлять своим стрессом, выйти из угнетённо-тревожного или даже депрессивного состояния; «перезагрузить» свой мозг, зарядиться оптимизмом и настроиться на позитив. Читайте, размышляйте, а главное, пробуйте применить полученные знания.

**Акст П., Ленивые живут дольше. Как правильно распределять жизненную энергию / П. Акст, М. Акст-Гадерманн. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 158с.**

Сейчас никто не сомневается, что для долгой жизни надо интенсивно заниматься спортом, а ранний подъем – показатель высокой эффективности. Сложно представить профессиональный успех без десятичасового рабочего дня, и все уверены, что для того, чтобы похудеть надо есть понемногу пять раз в день. Забудьте об этом! Последние научные исследования доказывают, что мы должны полностью изменить свои представления о здоровом образе жизни, если хотим быть успешными и прожить долгую и полноценную жизнь. Авторы книги разработали программу, которая позволяет легко и без лишнего напряжения обрести здоровье, хорошее самочувствие и дольше сохранять молодость.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/7440085/?partner=elena4d)

**Аллен** [**Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/7440085/?partner=elena4d)**. – М.:**[**МИФ**](https://www.labirint.ru/pubhouse/833/)**, 2014. – 368с.**

Вы тонете в делах и ничего не успеваете. Ваши нервы на пределе, потому что, хватаясь то за одно, то за другое, вы все время упускаете что-то важное. Дэвид Аллен написал эту книгу, чтобы вы могли стать более эффективным в делах и при этом имели возможность расслабиться, когда нужно.



**Биллевич В. Школа остроумия, или Как научиться шутить. – М: Вильямс, 2006. – 336с.**

Чувство юмора – это набор специфических навыков, которыми можно и нужно овладевать. Оно поможет вам безболезненно пережить перемены, сохранить творческий настрой в стрессовой ситуации, эффективнее работать – одним словом сбережет здоровье.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3378922/?partner=elena4d)

**Бочарова** [**М. Лень, как стиль жизни. Лень – путь к богатству, долголетию и спасению от стресса**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3378922/?partner=elena4d)**. – М.:** [**АСТ**](https://www.ozon.ru/brand/855962/)**:** [**Астрель**](https://www.ozon.ru/brand/3165260/)**, 2007. – 160с.**

Для кого написана эта книга? Для ленивых и трудоголиков, для взрослых и детей. Для тех, кто понял, что он ленив, и для тех, кто в этом не уверен. Для тех, кто борется со своей ленью, и для тех, кто полностью ей отдался.

**Вуд Е. 10 шагов к управлению своей эмоциональной жизнью. – СПб.: ИГ «Весь», 2010. – 320с.**

Ева А. Вуд – доктор медицинских наук. По мнению автора, каждый способен излечиться самостоятельно, обрести естественное состояние гармонии и хорошее самочувствие. Знания, которыми доктор Вуд делится в этой книге, позволят не только определить, но и разрешить ваши проблемы.

[**Пратер**](https://www.google.ru/search?hl=ru&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22%D0%A5%D1%8C%D1%8E+%D0%9F%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%22) **Х. Маленькая книга освобождения. – СПб.: ИГ «Весь», 2010. – 242с.**

С помощью этой книги вы увидите, как меняется смысл событий, если взглянуть на них с другой, непривычной точки зрения. Она поможет вам узреть незримое, разоблачить завуалированную суть явлений, оказаться с той стороны Завесы.

 [**Гайссельхарт Р. Р.**](https://www.ozon.ru/person/2419528/)**, Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации** / **Р.Р.** [**Гайссельхарт**](https://www.ozon.ru/person/2419528/)**, К. Хофманн-Буркарт[.](https://www.ozon.ru/person/2419530/) –**  **М.:** [**SmartBook**](http://www.ozon.ru/brand/3271062/)**:**[**Омега-Л**](http://www.ozon.ru/brand/959221/)**, 2008. – 128с.**

Существуют специальные техники, которые позволяют эффективно избавиться от стресса; обладая умением обнаруживать стрессоры, можно научиться правильно реагировать на них и таким образом противостоять стрессу и т.д. и т.п.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3375648/?partner=elena4d)Гупта** [**М. К. Как всегда оставаться счастливым. Рекомендации по преодолению стресса, нервного напряжения и тревожности**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3375648/?partner=elena4d). – **М.: АСТ: Астрель, Времена 2, 2007. – 128с.**

Отличительная черта этой книги состоит в том, что вы можете начать читать ее с любой страницы. Все главы существуют обособленно.



**Дидерих Ж. Психология на бегу: Боремся со стрессом.** – **М.: Контэнт, 2017. – 64с.**

«Боремся со стрессом» - это ваш личный психологический практикум, книга-тетрадь, созданная специально для вас, ведь заполнять ее страницы вы будете самостоятельно! Уделите самому себе всего несколько минут в день – по дороге на работу, в обеденный перерыв, утром или вечером – и через пару недель вы гарантированно распрощаетесь с последствиями стресса!

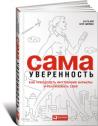
[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/7317316/?partner=elena4d)

**Карнеги** [**Д. Как преодолеть тревогу и стресс**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/7317316/?partner=elena4d). **– М.:** [**Попурри**](https://www.ozon.ru/brand/855966/)**, 2010. – 208с.**

Книга посвящена методам борьбы со стрессом, с тревогами и волнением. Бесценные советы Дейла Карнеги помогут вам в любых ситуациях сохранять позитивный взгляд на вещи и навсегда покончить с ненужными переживаниями и сомнениями.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/21925197/?partner=elena4d)Картрайт** [**С., Стресс на рабочем месте**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/21925197/?partner=elena4d) **/ С.** **Картрайт[, К. Л. Купер.](http://www.ozon.ru/context/detail/id/21925197/?partner=elena4d" \t "_blanc" \o "Стресс на рабочем месте )– Харьков:** [**Гуманитарный центр**](https://www.ozon.ru/brand/1577619/)**, 2004. – 236с.**

Сьюзан Картрайт, Кэри Л.Купер – ученые-психологи из Великобритании предлагают рассматривать рабочее место как комплексный источник стресса. Здесь основные причины стресса – влияние организационных изменений, дизайна работ, корпоративной культуры, нагрузки на менеджеров. К этим причинам есть и практические рекомендации по преодолению.

**[](http://www.nostress.ru/sama-uverennost.html)Кей** [**К., Шимпан К. Сама уверенность: Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя**](http://www.nostress.ru/sama-uverennost.html) **/ К. Кей**[**, К. Шимпан.**](http://www.nostress.ru/sama-uverennost.html) **– М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2015. – 272с.**

Авторы книги провели исследование, опросили самых влиятельных женщин мира и рассказали нам, что и они порой испытывают чувство неуверенности. Откуда берется уверенность в себе и как ее воспитать? Книга помогает преодолеть внутренние барьеры и 100% реализовать себя.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19933713/?partner=elena4d)

**Кириллов** [**И. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19933713/?partner=elena4d). **– М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2013. – 210с.**

Как сделать так, чтобы стресс подтолкнул не к побегу от реальности, а к поиску ресурсов и перспектив, а вместо усталости принес удовольствие от собственных достижений? Предложенные автором простые физические упражнения, психологические задачи и тесты, подробная информация о физиологии стресса, рассказ о наиболее типичных стрессовых ситуациях позволят читателям прочно закрепить навыки стресс-серфинга и легко и радостно встретить даже самый сильный жизненный шторм.

**Китаев-Смык Л. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943с.**

В монографии описаны индивидуальные особенности долгой жизни при стрессе и реакции во время стресса, краткого, как удар. Представлены генеральные (общие) закономерности изменений эмоций, восприятия, памяти, мышления, работоспособности и общения в экстремальных ситуациях. Изложены результаты исследований «стресса жизни» и «стресса смерти», отражены многочисленные исследования автора: стресс творчества и вдохновения, восторг и ужас властителей, стресс в боях под пулями врагов и посттравматические болезни ветеранов, длительный стресс в экспериментах при подготовке полета людей на Марс и многое другое. Доступно рассмотрены телесные (соматические) и душевные (психические) болезни стресса и способы их предотвращения.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4749424/?partner=elena4d)  [**Кови Стивен Р. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4749424/?partner=elena4d)**. –** **М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2017. – 398с.**

Во-первых, эта книга излагает системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека. Эти цели у всех разные, но книга помогает понять себя и четко сформулировать жизненные цели. Во-вторых, книга показывает, как достигать этих целей. И в-третьих, книга показывает, как каждый человек может стать лучше. Причем речь идет не об изменении имиджа, а о настоящих изменениях, самосовершенствовании.

**Кравченко Е. Школа счастливчиков. Как стать счастливым уже сегодня. – СПб.: ИГ «Весь», 2013. – 288с.**

День за днем практикуя уроки, предложенные в этой книге, вы откроете для себя новые источники позитивных мыслей и впечатлений, поверите в собственную ценность и осознаете свой потенциал.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3530779/?partner=elena4d)Купер** [**К. Л., Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3530779/?partner=elena4d) / **К. Л. Купер**[**, Ф. Дж. Дэйв, М. П. О'Драйсколл**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3530779/?partner=elena4d)**. – Харьков:** [**Гуманитарный центр**](https://www.ozon.ru/brand/1577619/)**, 2007. – 336с.**

Сегодня стресс стал неотъемлемой частью современного рабочего места. Высокая конкуренция на рынке, быстро изменяющаяся внешняя среда, чрезмерные или недостаточные требования к подчиненным, неуверенность в рабочем месте, большой объем информации и т.д.

**Ларош Л. Расслабься и улыбнись – пока не поздно! Как бороться со стрессом с помощью чувства юмора. – М.:** [**Попурри**](http://www.ozon.ru/brand/855966/)**, 2009. – 208с.**

Лоретта Ларош, специалист по управлению стрессом, с присущим ей остроумием показывает, как превращать стресс из врага в союзника, находить плюсы в любой трудной ситуации и верить, что нет худа без добра.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4577155/?partner=elena4d)Леш** [**М., Кинезиология.  От стресса к гармонии**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4577155/?partner=elena4d) **/ М. Леш**[**, Г. Фердер**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4577155/?partner=elena4d)**. –** [**СПб.: Вернера Регена**](https://www.ozon.ru/brand/2662480/)**, 2009. – 112с.**

В данном руководстве ясно изложены основные понятия кинезиологии. Тестовые методы и упражнения с точными рекомендациями помогают уменьшить физический и психический стресс, а также повысить жизненную энергию.

**Лобель Т. Теплая чашка в холодный день. Как физические ощущения влияют на наши решения. – М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**,2015. – 260с.**

В своей книге известный американский психолог Тальма Лобель рассказывает, как реакции наших органов чувств на внешние раздражители подсознательно влияют на наше поведение и решения, которые мы принимаем. О том, как поднимать настроение себе и близким, создавать комфортные условия для жизни дома и общения работе, и даже влиять на исход важных переговоров, применяя познания о «физическом» интеллекте.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/25705198/?partner=elena4d)  [**Лоро Д. Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/25705198/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Альпина Паблишер**](http://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2017. – 228с.**

Философы прошлого, мистики, христиане, буддисты, индийские мудрецы на протяжении веков упорно напоминали нам о главном условии счастливой жизни – стремлении к простоте. Простота позволяет жить, освободившись от предрассудков, ограничений и инерции, которые не дают нам сосредоточиться и становятся источником стресса и проблем.

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2476481/?partner=elena4d)

**Лосик** [**Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2476481/?partner=elena4d)**. – М:** [**НТ Пресс**](https://www.ozon.ru/brand/1909504/)**, 2005. – 256с.**

Нам всем не хватает вдохновения. Нам не хватает творчества, смелости. Наши цели обмельчали. Силы истощились. Наш мозг работает вхолостую, прокручивая сотни тысяч раз одни и те же идеи, решения, концепции, паразитируя на ролевых моделях.

**Лоэр Д., Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Д. Лоэр, Т. Шварц. – М.:** [**МИФ**](https://www.ozon.ru/brand/2435246/)**, 2017. – 176с.**

Монотонные нагрузки ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы этого не происходило, нашей энергией - физической, эмоциональной, умственной и духовной - нужно научиться управлять. Принципы и методики, описанные в книге, объяснят, как это сделать.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/8160064/?partner=elena4d)Льюис**[**Д. Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/8160064/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2017. – 238с.**

В книге рассматриваются два главных врага делового человека – стресс и дефицит времени. Автор предлагает апробированную методику, использование которой повышает самоорганизацию, способствует появлению свободного времени и снимает прессинг, вызванный его дефицитом.



**Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 304с.**

Автор рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Все рекомендации основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном врачебном опыте самой Келли Макгонигал.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/5416512/?partner=elena4d)Мандино** [**О. Секреты успеха и счастья**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/5416512/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Попурри**](https://www.ozon.ru/brand/855966/)**, 2010. – 320с.**

В форме личного дневника автор ведет доверительную беседу с широким кругом читателей: как воспринимать массу явлений и людей, с которыми нас сталкивает течение жизни, чтобы мечтания превратились в реальность.

[](http://www.nostress.ru/kniga-o-vkusnyx-i-zdorovyx-otnosheniyax.html)

**Маттео** [**М. Книга о вкусных и здоровых отношениях: Как приготовить дружбу, любовь и взаимопонимание**](http://www.nostress.ru/kniga-o-vkusnyx-i-zdorovyx-otnosheniyax.html)**. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 176с.**

Удивительное дело: многие из нас буквально помешаны на диетах, полезном и здоровом питании, модных косметических процедурах и т.д.! Но, оказывая столь значительную заботу своему телу, мы частенько забываем об экологии своей души и продолжаем общаться с людьми, которые буквально отравляют нам жизнь...

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/24846155/?partner=elena4d)Мельник** [**Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/24846155/?partner=elena4d)**. – М:** [**МИФ**](https://www.ozon.ru/brand/2435246/)**, 2015. – 256с.**

Профессиональный бизнес-психолог Шэрон Мельник уже более 10 лет изучает техники развития стрессоустойчивости, и эта книга излагает методику, которой успешно пользуются тысячи людей, прошедших ее тренинги.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/21074664/?partner=elena4d)Меткалф** [**Ф., Галлахер Б. Дж. Будда в офисе. 108 древних истин о переменах, стрессе, деньгах и успехе**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/21074664/?partner=elena4d)**. – М.:** [**София**](https://www.ozon.ru/brand/856261/)**, 2013. – 192с.**

Как сохранять спокойствие и оставаться жизнерадостными в беспокойном и вечно суетном мире бизнеса и карьеры? Книга посвящена исследованию 108 проблем, с которыми каждый из нас вынужден встречаться на работе. Среди них: сложности тайм-менеджмента, выбор целей, конфликтология, чувство неудовлетворенности, безработица и даже свидания на рабочем месте.

**Митева  И. Курс управления стрессом. – Ростов-на-Дону:** [**МарТ,**](https://www.labirint.ru/pubhouse/915/) **2004. – 288с.**

Этот курс станет пособием для работающих людей, стремящихся понять механизмы стресса, разобраться в собственном поведении и поведении коллег. Книга научит, как, разумно распорядившись ресурсами, выйти из стресса с достоинством, и без промедления нейтрализовать последствия стрессовой ситуации, сохранив свое здоровье.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4965100/?partner=elena4d)Петрова** [**Е., Самсонова  Е. Как предупредить негативные последствия стресса у детей**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4965100/?partner=elena4d).. – **М.:** [**Academia**](https://www.ozon.ru/brand/2299827/)**, 2010. – 128с.**

В книге изложен новый взгляд на стресс как на источник развития ребенка. Описаны факторы, которые могут помочь ребенку справиться со сложными ситуациями: позитивное отношение к себе и миру, психическое и физическое здоровье, эмоциональный опыт, креативность, конструктивные отношения с другими людьми. Даны практические рекомендации, которые могут научить детей управлять собой во время стрессовых ситуаций.



**Петрушин В.М. Неврозы большого города. – М.: Академический проект, 2004. – 368с.**

Жители мегаполиса страдают от спешки и хронической усталости, плохой экологии и некачественного питания, страхов и тревог, бессонницы и раздражительности. Как, несмотря на стрессы повседневной жизни, сохранить здоровье, жизнестойкость и оптимизм?

**Печкарева А. Как успешно бороться со стрессом. – Ростов-на-Дону:** [**Феникс**](https://www.ozon.ru/brand/4636582/)**, 2014. – 192с.**

Современного человека стресс окружает везде: и на работе, и в быту. Если вы хотите избавиться от чрезмерной напряженности и снова почувствовать радость жизни, обрести покой и нормализовать сон, то эта книга для вас. Здесь вы найдете массу полезных советов, которые позволят вам быстро победить стресс.

**Равич Л. Юмор как психотерапия. Забавные случаи на пути к просветлению. – Ростов-на-Дону:** [**Феникс**](https://www.ozon.ru/brand/4636582/)**, 2014. – 206**

Ленни Равич – магистр психологии. В этой книге Равич показывает, как получать удовольствие от жизни и трансформировать отрицательные эмоции в новый интересный опыт самопознания.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/101846/?partner=elena4d)Райт** [**Дж. Снимаем стресс. Советы женщинам**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/101846/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Внешсигма**](https://www.ozon.ru/brand/856437/)**, 1997. – 96с.**

Остановитесь на минуту! Чувствуете ли вы себя когда-нибудь так, как будто стоите на канате, жонглируя ножками и крутя обруч одной ногой? Если это так, то вам необходимо расслабиться. К счастью, для этого не надо отправляться на месяц в санаторий, а можно ...

**Раневская Ф. Случаи. Шутки. Афоризмы**. – **М.:** [**Захаров**](http://www.ozon.ru/brand/856370/)**, 2015. – 160с.**

Произведение – кладезь острот и юмора.

**[](http://www.nostress.ru/chelovek-ustavshij.html)Рокед** [**С. Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни**](http://www.nostress.ru/chelovek-ustavshij.html)**. – М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2015. – 280с.**

Настоящий бич современных активных людей – хроническая усталость! В круговороте дел нам вечно не хватает энергии и времени. Истощаются ресурсы организма, физические и психические силы постепенно покидают нас. Бывает, что утром просыпаешься – и уже как будто уставший, ничего не хочется, ничего не радует, белый свет не мил…

[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3435873/?partner=elena4d)

**Салас** [**Д. Практика повышения уровня сознания [Электронный ресурс] : [аудиокнига]. –**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3435873/?partner=elena4d) **М.:** [**ЭЛЬ-рекордс**](https://www.ozon.ru/brand/3845471/)**, 2007. – 1 диск CD в формате MP3**

Данная аудиокнига прежде всего позволяет повысить обычный уровень сознания, победить стресс и тревогу, научиться эффективно разрешать проблемы, достигать расслабления, создать неизменное внутреннее "Я".

**Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.:** [**Питер**](https://www.ozon.ru/brand/856134/)**, 2015. – 480с.**

Одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса. Благословение – в превентивном и подготовительном поведении, а проклятие – в том, что наша склонность беспокоиться о будущем вызывает постоянный стресс.

**Свияш** [**А. Разумный мир. Как жить без лишних переживаний**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3642320/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Астрель**](https://www.ozon.ru/brand/3165260/)**,**[**АСТ**](https://www.ozon.ru/brand/855962/)**, 2005. – 608с.**

Каждому из нас кажется, что наша ситуация уникальна и наши проблемы – не такие, как у других, что они требуют особого подхода, все наши проблемы, а точнее, способы их создания, можно разделить четыре группы, а затем, разобравшись, что же явилось причиной их появления, решить эти проблемы.

**Свияш А., Улыбнись, пока не поздно! / А. Свияш, Ю. Свияш. – М.:**[**АСТ**](https://www.labirint.ru/pubhouse/19/)**, 2016. – 384с.**

Человек – существо сложное, которому нужно долго учиться управлять набором заложенных в нем природой возможностей и реализовывать свой потенциал. Благодаря этой книге вы не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица. Это пособие для тех, кто не просто мечтает о счастье, а уже осознал, что это такое, и готов сделать шаги для его достижения, стать для себя и учеником, и учителем. Найдите ответы на самые важные вопросы: как управлять своими эмоциями? Как влиять на себя и других? Как быть счастливым?

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19118320/?partner=elena4d)Серван-Шрейбер** [**Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19118320/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Рипол Классик**](https://www.ozon.ru/brand/856258/)**, 2012. – 352с.**

Объединив свой врачебный и исследовательский опыт, всемирно известный нейробиолог Давид Серван-Шрейбер разработал исключительно эффективные методы, которые помогут вам наладить взаимодействие с эмоциональным мозгом без лекарств и психотерапии.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/17907935/?partner=elena4d)Синельников** [**В. Прививка от стресса [электронный ресурс] : [цифровая книга]. –**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/17907935/?partner=elena4d)  **М.:** [**Центрполиграф**](https://www.ozon.ru/brand/856014/)**, 2011. - Форматы fb2.zip, epub, mobi.prc, a6.pdf, a4.pdf, rtf.zip, html.zip, txt.zip, TXT, lrf.**

В.В.Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных по простоте и эффективности целительных психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни. Из его книги вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы накопить силу и энергию, разобраться в своих проблемах, навсегда забыть, что такое стресс и болезни.

**Субботина Л. Психологическая защита и стресс. – Харьков:** [**Гуманитарный центр**](https://www.ozon.ru/brand/1577619/)**, 2013. – 230с.**

Книга посвящена остро актуальной на сегодняшний день теме психологической помощи людям в состоянии беспокойства, страха, тревоги. Автор уделяет внимание таким вопросам, как: структура психологической защиты, ее основные механизмы и функции, взаимосвязь психологической защиты и личности, возрастные особенности формирования психологической защиты, роль и место психологической защиты в профессиональной деятельности. Книга снабжена огромным количеством тестовых методик, которые позволяют выявить эмоциональные проблемы у человека, и, которые, что немаловажно, сопровождены рекомендациями по их разрешению.

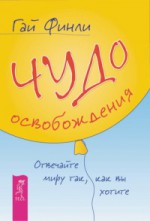
[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/23911861/?partner=elena4d)

**Трейси** [**Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/23911861/?partner=elena4d)**. – М.: МИФ, 2017. – 144с.**

Книга №1 по саморазвитию. В книге представлен результат более чем тридцатилетнего изучения вопросов распределения времени. Она рассказывает о том, как добиваться решения сложных задач, выходя из зоны комфорта.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3652785/?partner=elena4d)Трошин** [**В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3652785/?partner=elena4d)**. – М.:** [**Медицинское информационное агентство**](https://www.ozon.ru/brand/856850/)**, 2007. – 784с.**

На современном этапе развития общества все более возрастающую роль приобретают психоэмоциональные стрессоры, которые определяют рост нервно-психических и психосоматических заболеваний во всем мире.

**Финли Г. Чудо освобождения. Отвечайте миру так, как вы хотите СПб.:** [**ИГ «Весь**](https://www.ozon.ru/brand/1933928/)**»**

**2012. – 288с.**

Международная ситуация, проблемы окружающей среды, недостатки близких людей – все это заставляет вас чувствовать, что вы не контролируете свою жизнь. По мнению автора, есть лишь один способ изменить ситуацию – научиться контролировать собственные реакции. Эта книга полна действенных способов по превращению проблем в успехи. Вы обнаружите, что ваше счастье не должно ни от кого и ни от чего зависеть; что весь психологический стресс – гнев, тревога, депрессия – рождаются от недостатка понимания самого себя.

**Франкл В. Человек в поисках смысла М.: Прогресс, 1990. – 368 с.**

Книга потрясает каждого, кто берет ее в руки. Три года своей  жизни  Виктор Франкл  провел в фашистских концлагерях. Его отец, мать, брат и жена брата умерли в нацистских застенках или были отправлены в газовые камеры. Автор, страдающий от голода, холода и жестокости, ежечасно ожидающий смерти, пишет о том, что жизнь стоит того, чтобы жить, а человек способен выстоять и победить в любых условиях, если он верит в себя и свою цель.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/22449357/?partner=elena4d)Фьоре** [**Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/22449357/?partner=elena4d)**. – М.:** [**МИФ**](https://www.ozon.ru/brand/2435246/)**, 2013. – 208с.**

Эта на удивление проницательная книга, написанная опытным психологом, позволит вам посмотреть на свою работу со стороны, изменить отношение ко многим вещам, а также выработать полезные привычки, повышающие мотивацию и снижающие уровень стресса.

**[](http://www.nostress.ru/govorit-pravdu-luchshe.html)Харрис** [**C. Ложь: Почему говорить правду всегда лучше**](http://www.nostress.ru/govorit-pravdu-luchshe.html)**. – М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2015. – 144с.**

Увлекаетесь враньем? Вы сидите на крючке собственных заблуждения. Так, рано или поздно можно потерять самое дорогое – доверие близких. Автор призывает открыто говорить правду, быть честным и уметь распознавать лжецов.

**Хей Луиза Л. Новейшая энциклопедия здоровья и счастья. – М.:** [**Олма Медиа Групп**](http://www.ozon.ru/brand/2620525/)**, [Олма-Пресс](http://www.ozon.ru/brand/856076/), 2011. – 896с.**

Кто же не хочет избавиться от болезней, обнаружив их истинную причину, не зависеть от прошлого, освободиться от чувства вины, преодолеть страхи и полюбить себя?! Книги Луизы Хей помогут вам осуществить эти непростые задачи, если вы приложите определенные усилия. Книга написано женщиной, и предназначена, в основном, женщинам. Но интересная информация найдется и для мужчин.

**Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно. 8-недельный курс по управлению стрессом. – М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2014. – 194с.**

Хотите вести спокойную жизнь без стрессов и вечной спешки, без постоянного переключения между задачами и ощущения, что вы ничего не успеваете, развивайте в себе осознанность – способность сознательно переживать собственные состояния и действия.



**Чирков Ю. Сказание о стрессе. – М.: Академический проект, 2015. – 447с.**

Жанр книги «Сказание о стрессе» можно отнести к научно-популярному. Для человека важно не только предвидеть возможные стрессовые ситуации, но и быть психологически готовым противостоять им. Именно поэтому автор большое внимание уделил психологии стресса, умело посвящая читателя в тайны сложнейшей современной науки – стрессологии.

**[](http://www.ozon.ru/context/detail/id/23664304/?partner=elena4d)Шапарь** [**В. Страсть излечима! Стресс-менеджмент по-русски**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/23664304/?partner=elena4d)**. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 300с.**

Книга объясняет распространенность стрессов в современном мире, но отходит от традиционного и общепринятого понятия стресса. В книге также описываются простые и доступные способы защиты от стресса с помощью психологической саморегуляции. Рассмотрены практические упражнения для самостоятельных занятий, представляющие методики мышечной релаксации и работы с телесными ощущениями для нейтрализации отрицательных эмоций и негативного опыта.

**Шарма** [**Робин С.  Монах, который продал свой «Феррари». История об исполнении желаний и постижении судьбы**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/7578473/?partner=elena4d) **М.: София, 2009. – 288с.**

Ставшая бестселлером во многих странах мира книга Робина Шармы рассказывает нам необыкновенную историю Джулиана Мэнтла – адвоката-миллионера, которому довелось пережить духовный кризис.

[](http://www.nostress.ru/v-zashhitu-egoizma.html)

**Шварц** [**П. В защиту эгоизма: Почему не стоит жертвовать собой ради других**](http://www.nostress.ru/v-zashhitu-egoizma.html) **М.:** [**Альпина Паблишер**](https://www.ozon.ru/brand/859012/)**, 2015. – 224с.**

Если спросить любого из нас про отношение к эгоистам и эгоизму, то наверняка ответы будут иметь отрицательный оттенок. В нашем обществе давно культивируется установка о том, что эгоизм – это зло, а вот альтруизм – это несомненное добро. И вот теперь мы имеем возможность ознакомиться с совершенно противоположной точкой зрения...

**Шейнов В. Юмор как способ влияния. –** **СПб.:**[**Питер**](https://www.labirint.ru/pubhouse/104/)**, 2016. – 240с.**

Лучшее средство убеждения – это юмор. С помощью удачной шутки или забавной истории удается склонить на свою сторону самого грозного оппонента и с честью выйти из любой трудной ситуации. Эта книга научит вас применять юмор как средство влияния и защиты. В ней есть все – психологические приемы, хитроумные подсказки, а также шутки и смешные истории, вооружившись которыми вы сможете с успехом не только убеждать людей, но и защищаться от самых умелых манипуляций.



**Элкин А. Стресс для чайников. – М:** [**Вильямс**](https://www.ozon.ru/brand/856490/)**, 2017. – 256с.**

Избежать стрессов нельзя; возможно, это и не требуется – ведь медики считают, что небольшие стрессы даже полезны. Но очень важно понимать механизмы возникновения стрессов, знать собственные стрессоры (факторы, вызывающие стрессы) и уметь справляться с потоком стрессовых ситуаций.

**Источники:**

1. Библиотерапия: 5 книг, которые избавят от стресса и депрессии [эл. ресурс] : Режим доступа : https://kp.ua/culture/460540-byblyoterapyia-5-knyh-kotorye-yzbaviat-ot-stressa-y-depressyy
2. 10 самых лучших книг по психологии [эл. ресурс] : Режим доступа : https://bbf.ru/magazine/8/5544/
3. Книги [эл. ресурс] : Режим доступа : https://www.ozon.ru/context/div\_book
4. Книги [эл. ресурс] : Режим доступа : https://www.bookvoed.ru
5. Стресс в книгах [эл. ресурс] : Режим доступа : http://www.koob.pro/words/stress
6. Что почитать о стрессе? [эл. ресурс] : Режим доступа : http://www.nostress.ru/29\_books\_3.html