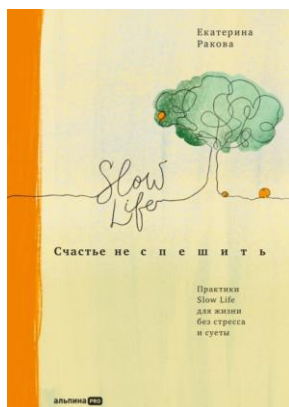


Советуем почитать

10 книг, которые помогут вам справиться со стрессом



1. Екатерина Ракова "Счастье не спешить. Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты".

В крупных городах ритм жизни не замирает ни на минуту, и их обитателям приходится под него подстраиваться. Часто это ведет к стрессам, повышенной тревожности и проблемам со здоровьем, а недели и месяцы жизни пролетают незаметно. Мы спешим есть, одеваться и общаться с другими людьми, поэтому закусываем фастфудом, ценим «быструю» моду и бегаем после работы на «быстрые» свидания. За скорость «быстрой» жизни рано или поздно следует расплата: мы теряем способность радоваться простым вещам и просто никуда не спешить.

В противовес «быстрой» жизни появилось движение Slow Life, о котором рассказывает в своей книге Екатерина Ракова. Она делает акцент на умении осознанно замедляться, сохраняя продуктивность и концентрируясь на каждом моменте. Автор раскрывает философию движения Slow Life, которое развивается с конца 2000-х годов и увлекло сотни тысяч людей по всему миру.



2. Дэниел Фрайер "Вредные мысли. Четыре психологические установки, которые мешают нам жить".

Если жизнь кажется вам невыносимой, не спешите винить в этом весь мир, своего начальника или случайного прохожего, неосторожно наступившего вам на ногу. И уж точно перестаньте валить все на себя. Чтобы изменить жизнь к лучшему, вам не нужно искать себе другую планету, закатывать скандал или заедать стресс: достаточно отказаться от вредных мыслительных привычек. Именно они, а не вы и не окружающие люди – виновники большинства ваших бед. На пути от вредных привычек к полезным вам поможет книга Дэниела Фрайера, одного из ведущих специалистов в области РЭПТ –

рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Вы узнаете о четырех установках, которые мешают вам наслаждаться жизнью, и об их полезных альтернативах. За шесть недель, выполняя простые и интересные задания и обдумывая ответы на вопросы, которые задает в книге автор, вы постепенно изменитесь, обретя наконец гармонию с собой и миром. И больше в вашей жизни не будет места недовольству, стрессу, прокрастинации и вредным сладостям!



3. Иможден Далл "От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться"

Простая, понятная и действенная книга для тех, кто находится в состоянии выгорания. Автор подробно описывает симптомы этого состояния и предлагает действенные советы, позволяющие выйти из него и набраться сил.



4. Катлин Смит "Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях"

Психотерапевт Катлин Смит просто и доступно рассказывает о том, как и в чем проявляется тревожность и как влияет на нашу жизнь. Автор опирается на теорию Мюррея Боуэна и разъясняет ее основные положения на примерах из собственной практики, которые охватывают все сферы нашей жизни – от профессиональной до личной, в том числе и отношения с родителями. В каждой главе Катлин Смит дает практические рекомендации, позволяющие сформировать цельное и устойчивое «я» и избавиться от тревожности.



5. Эйнат Натан "Смысл моей жизни. Каким родителем я хочу быть и каких детей хочу воспитать"

Мудрая, добрая и теплая книга-поддержка для каждого родителя, который видит свою основную задачу в том, чтобы вырастить не послушного и оправдавшего чьи-то ожидания, а самостоятельного, сильного, целеустремленного, способного отвечать за свои поступки человека. Эйнат Натан, мать пятерых детей и практикующий консультант по воспитанию, делится своим опытом и учит понимать язык детских сердец, проявлять больше терпения, сохранять спокойствие в эпоху завышенных ожиданий и вызываемой ими тревожности, а еще ценить и принимать каждого ребенка как личность.



6. Изабель Филльоза "Доверься себе, или Как сохранять спокойствие и уверенность в любых обстоятельствах"

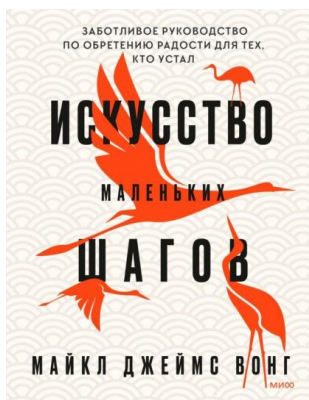
Неспособность самоутвердиться, трудности в поиске работы или второй половинки, боязнь настоящего и страх за будущее, сомнения в своих знаниях или популярности – вот некоторые из последствий, связанных с отсутствием уверенности в себе. Многим людям знакомо это чувство. Как же избавиться от неуверенности и чувствовать себя комфортно в любых обстоятельствах? Опираясь на опыты, проведенные в лабораториях экспериментальной психологии, и на свою клиническую практику, автор ломает некоторые общепринятые идеи и направляет к лучшему пониманию наших реакций и поиску гармонии.



7. Михаэль Хаух, Регина Хаух "Между заботой и тревогой. Как повышенное беспокойство, ложные диагнозы и стремление соответствовать нормам развития превращают наших детей в пациентов"

Эта книга поможет понять, как действовать и куда приложить усилия, если вдруг покажется, что ваш ребенок развивается как-то не так, с опозданием или он просто другой. Когда нужна помощь? Какая она должна быть? Что вы можете сделать самостоятельно для ребенка и для себя? Михаэль Хаух, врач-педиатр с 25-летним опытом, автор книги «Иммунитет. Как у тебя дела?», очень четко дает понять, что ментальное и поведенческое здоровье ребенка, его гармоничное развитие сильно зависят от психологического состояния матери. Если мама счастлива, то и ребенок тоже. В этой книге он постарался

успокоить всех, кто тревожится необоснованно, и разобрать случаи, когда беспокойство оправданно. Быть родителями и детьми стало сложнее, и доктор Хаух пытается не только понять, что именно послужило тому причиной, но и как с этим справиться. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



8. Майкл Джеймс Вонг "Искусство маленьких шагов. Заботливое руководство по обретению радости для тех, кто устал".

В этой книге вы найдете практики, истории и медитации, которые бережно направят вас на путь более осмысленной и радостной жизни. Они помогут сбавить темп и в суете дней обрести покой и умиротворение. Учитель медитации Майкл Джеймс Вонг также познакомит вас с необычной, но действенной практикой осознанности – искусством оригами, для которого требуются настойчивость и полная сосредоточенность на текущем моменте. Сгиб за сгибом, шаг за шагом вы будете продвигаться по дороге исцеления, а чудесные рисунки наполнят это путешествие красотой.



9. Екатерина Оксанен "На нервах. Как перестать переживать и начать жить".

Беспощадность к самому себе – бич современного общества. В погоне за одобрением других люди страдают от хронического стресса, профессионального выгорания, синдрома отложенной жизни и депрессии. Екатерина Оксанен, практикующий психолог и лектор образовательного проекта «Правое полушарие интроверта», рассказывает о 12 самых распространенных психологических проблемах, вызванных ошибками воспитания, детскими травмами и чрезмерными требованиями к себе. Но главное – автор дает проверенные техники самопомощи по каждой из проблем, а также рассказывает о превентивных мерах, способных предотвратить появление новых симптомов. Забота о своем психологическом здоровье – не прихоть, а первоочередная задача взрослого человека!



10. Пакчок Ринпоче, Эрик Соломон "Осознанное счастье. Путь к гармонии с собой и миром". В этой книге понятно и образно изложены буддийские идеи об осознании себя. Шаг за шагом объясняются принципы медитации, которая приводит к успокоению мыслей, доброжелательному отношению ко всему сущему и, наконец, к ясному, осознанному ощущению счастья.