

Книги о распознавании своих чувств и мыслей



Холли Чистохолм

Жить, а не тревожиться (дневник для чувств, мыслей и поставленных целей), 2022г.

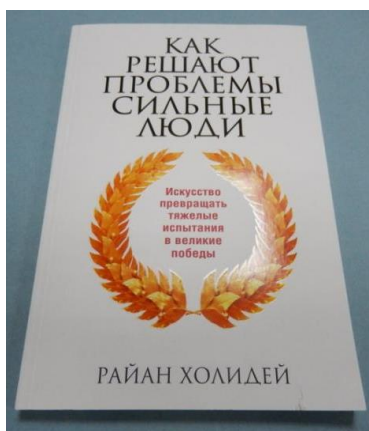


В этой книге вы найдете странички экстренной психологической помощи, если вам очень плохо. Предложенные визуальные упражнения помогут осознанию состояний и помогут успокоиться. Письменные упражнения помогут контролировать плохие и страшные мысли.



Например, упражнение «Дышите глубоко - и волнению конец».

Холли Чистохолм пишет: «Панические атаки возникают, когда мозгу не хватает кислорода. От этого происходит выброс адреналина, который воздействует на весь ваш организм и провоцирует подобную реакцию. Ваше тело ведет себя очень странно, и вы начинаете задыхаться. Справиться с этим можно, если вы будете спокойно и медленно дышать. Вдыхайте в течение 8 секунд, задержите дыхание на 6 секунд, потом выдыхайте в течение 8 секунд. Повторяйте до тех пор, пока не справитесь с приступом паники. Можете дышать в подушку или бумажный пакет, чтобы замедлить темп выдохов».



Р. Холидей

«Как решают проблемы сильные люди», 2014 г.

Когда у нас возникают серьезные проблемы, мы чаще всего теряемся, расстраиваемся и опускаем руки. Но так не должно быть. Существует формула успеха, которой пользовались все выдающиеся личности в истории человечества, чтобы превращать препятствия в возможности. Будучи в крайне сложных ситуациях, в итоге они приходили к поразительным победам, о которых мечтает любой из нас. Книга Райана Холидея, представляет собой краткий курс по искусству владеть собой,

каким его демонстрировали, покоря мир, выдающиеся философы и деятели от Александра Великого и Марка Аврелия до Стива Джобса.



Гари Маркус

«Несовершенный человек: Случайность эволюции мозга»

Человек привык считать себя венцом творения: свои сильные стороны - нормой, а слабости - отклонением. Подход автора принципиально другой: мы изначально несовершенны; наш мозг, как и тело, в ходе эволюции формировался достаточно случайно, из «подручных материалов» природы и являет собой, так называемый клудж - нелепое, неуклюжее, но удивительно эффективное решение проблемы. Понятие клуджа проливает свет на важные стороны нашей жизни и объясняет множество проблем, с которыми мы сталкиваемся. Выводы автора оптимистичны: имея должное понимание соотношения сил и слабостей человеческого ума, мы получаем возможность помочь не только себе, но и обществу.

Читайте, следуйте рекомендациям, и вы сможете перевернуть всю свою жизнь!