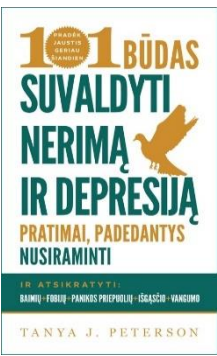
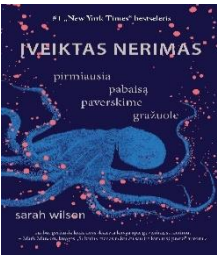
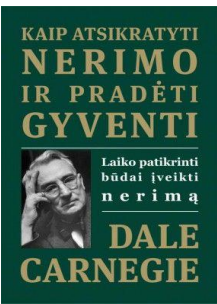
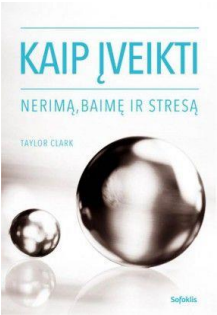
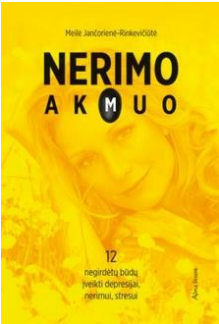
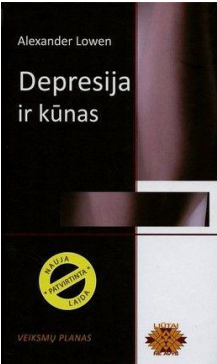
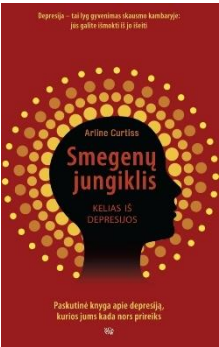
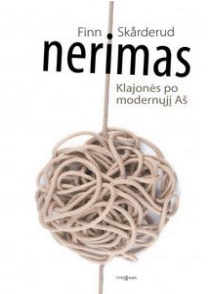
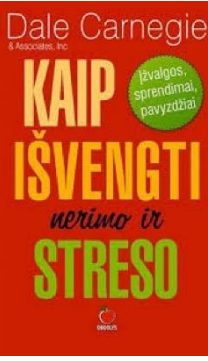
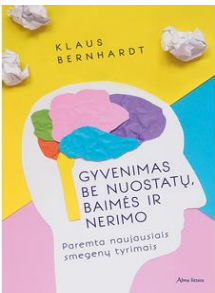
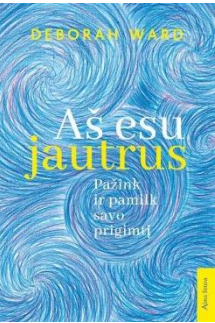
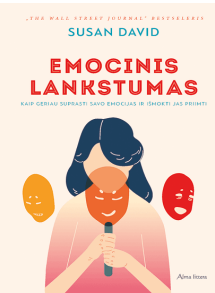
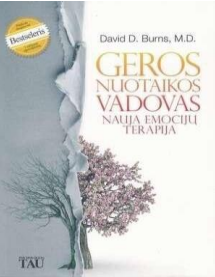
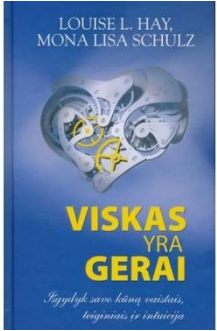
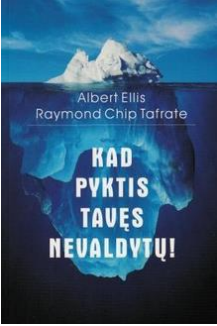


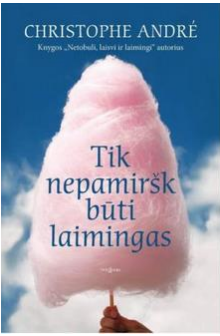
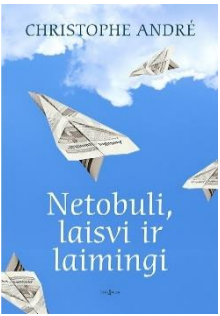
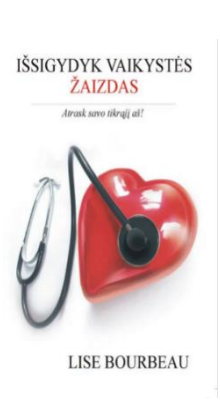
Eil. Nr.	Viršelis	Knygos pavadinimas	Autorius	Leidimo metai	Trumpas aprašymas
DEPRESIJA, NERIMAS IR STRESAS					
1.		101 būdas suvaldyti nerimą ir depresiją	Tanya J. Peterson	2020	Ši knyga yra jūsų veiksmų planas ir priemonės, kurias pasitelkę išsilaisvinsite. Čia rasite: ▪ 101 pratimą, leisiantį atgauti tokio gyvenimo, kokį norite gyventi, kontrolę; ▪ penkis atskirus skyrius, kuriuose pristatomos praktinės nerimą malšinančios veiklos; ▪ būdų, padedančių atsikratyti nuolat kamuojančių įkurių minčių ir kt.
2.		Įveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole	Sarah Wilson	2019	Praktiška, poetiška, išmintinga ir juokinga „Pirmiausia paverskime pabaisą gražuole“ yra maža knyga su didele širdimi. Ji paskatins daugybę nerimo sutrikimą turinčių žmonių priimti šią diagnozę kaip savo esybės dalį ir pažvelgti į jo teikiamas galimybes gyventi turiningesnę pilnavertiškesnę gyvenimą.
3.		Kaip atsikratyti nerimo ir pradėti gyventi: laiko patikrinti būdai įveikti nerimą	Dale Carnegie	2017	Šioje knygoje sužinosite, kaip: tinkamai priimti kritiką ir atsikratyti „ką pasakys žmonės“ fenomeno baimės; nustoti nerimauti dėl smulkmenų ir nereikšmingų dalykų; kaip liautis apgailestavus dėl praeities nesėkmių ir susitelkti į dabartį; kaip atskirti dalykus, kuriuos galime pakeisti, nuo tų, kuriuos pakeisti jau ne mūsų valioje.
4.		Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą	Taylor Clark	2014	Kodėl daug dalykų mums kelia siaubingą baimę? Kodėl vieni žmonės ištvėria stresą lengvai, tarsi jų nervai būtų geležiniai, o kitus jis sugniuždo? Knygos autorius Taylor Clark, remdamasis ir pažangiausiais tyrimais duomenimis apie baimės neurologiją, siūlo atsakymą į šiuos klausimus. Jis pateikia daugybę istorijų apie žmones, kurie išliko tvirti ir ramūs ypač sudėtingose situacijose.

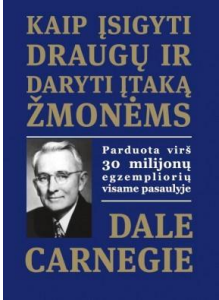
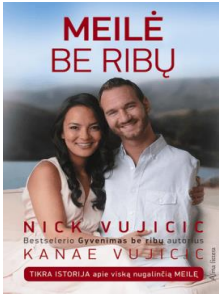
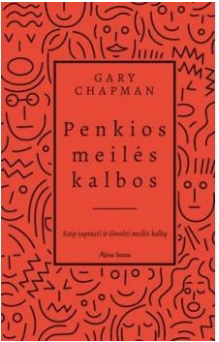
5.		Nerimo akmuo. 12 negirdėtų būdų depresijai, nerimui, stresui įveikti	Meilė Jančorienė	2016	Ši knyga "Nerimo akmuo. 12 negirdėtų būdų depresijai, nerimui, stresui įveikti" – unikalus eksperimentas, žurnalistinis tyrimas. Jo esmė – realios moters, sirgusios sunkia depresija ir pasiryžusios išgyti, istorija. Kokia depresijos kilmė? Kokie jos simptomai? Ar įmanoma šią ligą įveikti? Šie klausimai rūpi žurnalistei, knygos sumanytojai Meilei Jančorienei, pakvietusiai ligos kamuojamą Mariją susitikti su šiuo metu Lietuvoje dirbančiais skirtingų gydymo krypčių specialistais. Visi jie – ir tradicinių, ir netradicinių metodų atstovai – gyvai, remdamiesi Marijos atveju, komentuoja gydymo ir gijimo eigą.
6.		Depresija ir kūnas. Veiksmų planas	Alexander Lowen	2014	Šioje įkvėpiančioje, novatoriškoje knygoje „Depresija ir kūnas“ tyrinėjamos kultūrinės ir psichologinės priežastys, dėl kurių patenkama į tokią situaciją; joje parodoma, kaip galime įveikti depresiją, atkūrę ryšį su savo fizine savastimi ir mokydami atpažinti savo emocijų išraišką. Turėdamas milžinišką darbo su depresija sergančiais pacientais patirtį, autorius pateikia paprastų, bet nepaprastai efektyvių pratimų kompleksą, kurie padės sužadinti įgimtą savo energiją, atgaivinti dvasingumą ir tikėjimą gyvenimu.
7.		Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos	Arline Curtiss	2015	Jeigu jūs ar jums brangus žmogus kenčia nuo depresijos, minčių kaitymas galbūt bus tas dalykas, kuris padės visam laikui jos atsikratyti. Depresija yra tikra. Mes galime ją pajauti. Nuskenavus smegenis galima ją pamatyti. Galime ją išmatuoti prarastomis gyvenimo akimirkomis, išreikšti ją chemiškai, biologiškai ir neurologiškai, patikrinti fiziškai ir psichologiškai. Ir dabar, laimei, galime ją sustabdyti naudodami minčių kaitymą.

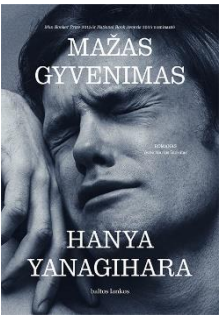
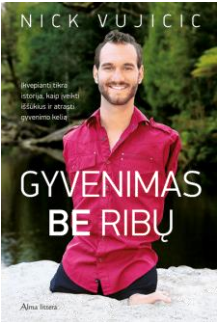
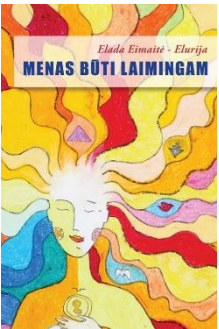
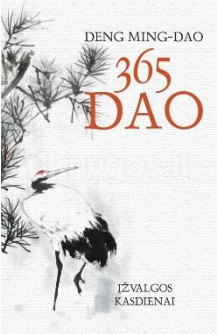
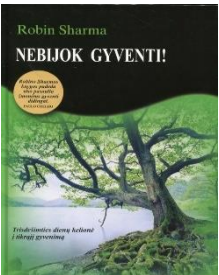
8.		Nerimas. Klajonės po modernųjį Aš	Finn Skårderud	2017	Regisi, kad nerimas yra tapęs pamatine daugelio iš mūsų sielos būseną: nerimaujame dėl ateities, dėl vaikų ir artimųjų, dėl savęs - kad esame ne tokie, kokius mus nori matyti, kad kažko nesugebame ar nepateisiname kieno nors vilčių. Anot Skårderudo mus kamuoja kūno, proto, dvasios, tarpusavio santykių nerimas. Nuolatinis noras būti pripažintiems, meniškasis narcisizmas, protingo vaiko nerimas, gėda ir baimė, nemiga įvardijami pasitelkiant teorinę kalbą ir mokslines išvalgas. Tačiau kartu - tai ir romanisto plunksnos verti siužetai apie Kafką, Strindbergą, Giacometti, pacientų istorijos susipina su Rilke'ės, Freud, Julios Kristevos ar Susan Sontag mintimis.
9.		10 žingsnių įveikti stresą	Neil Shah	2014	Ši knyga padės išmokyti to, ko turėjome išmokyti dar vaikystėje, – valdyti stresą ir užtikrinti, kad susidūrę su juo galėtume atpažinti ir imtis priemonių, kurios padėtų pakeisti mūsų elgseną. Knygoje, be pagrindinės informacijos apie stresą, yra praktinių patarimų, kaip keisti mitybą, poilsį, gyvenimo būdą, taip pat įvairių metodų, kuriuos įvaldę vėl galėsite kontroliuoti savo gyvenimą, užuot leidę tai daryti stresui.
10.		Kaip išvengti nerimo ir streso	Dale Carnegie	2013	Kiekvienas bet kokio amžiaus, socialinės padėties, išsilavinimo ir profesijos žmogus susiduria su sunkumais, kurie verčia nervintis. Šioje knygoje pozityvaus mąstymo autoritetas Dale Carnegie ir jo sekėjai, sukaupę devynių dešimtmečių patirtį, aptaria įvairius mums nerimą keliančius dalykus, atskleidžia, kaip kovoti su stresu, išvengti emocinio bei fizinio išsekimo, taip pat kalba apie tai, kaip išsiugdyti gebėjimą mąstyti pozityviai.
BAIMĖ					
11.		Bijok, bet vis tiek daryk	Susan Jeffers	2012	Veiksmingi būdai, kaip baimę, neryžtingumą ir pyktį paversti į galią, veikimą ir meilę. Įkvepianti knyga laužo nusistovėjusius mąstymo stereotipus, padeda išsivaduoti iš užburto baimės rato ir rasti problemų sprendimus. Ji siūlo veikti nepaisant patiriamos baimės.

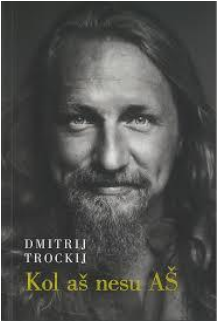
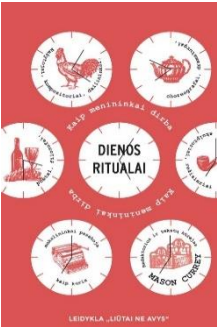
12.		Gyvenimas be nuostatų, baimės ir nerimo	Klaus Bernhardt	2020	„Gyvenimas be nuostatų, baimės ir nerimo“ – knyga, kurioje pasaulyje pripažintas garsus psichoterapeutas Klausas Bernhardtas, remdamasis naujausiais smegenų tyrimų rezultatais ir ilgamete patirtimi, pasakoja kaip išvengti nerimo, neigiamų nuostatų, baimės ir susigrąžinti ramybę ir dvasinę sveikatą.
EMOCINĖ SAVIJAUTA					
13.		Aš esu jautrus. Pažink ir pamilk savo prigimtį	Deborah Ward	2020	Knyga nemoko įveikti jautrumo. Ji pataria gerbti savo jautriąją prigimtį ir daryti stebuklus, kaip jums ir skirta. Knygoje, aprėpiančioje prisiminimus, mokslinius tyrimus ir praktinius patarimus, Deborah Ward pasakoja apie savo, itin jautraus žmogaus, gyvenimą nuo vaikystės iki brandaus amžiaus. Per asmeninius potyrius – pernelyg didelį dirglumą, darbą, bendravimą, santykius, savivoką – ji atskleidžia jautrumo laimę, apimančią ir proto smalsumą, ir empatiją, ir supratingumą, ir kūrybingumą.
14.		Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti	Susan David	2018	Knygoje „Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti“ žinoma amerikiečių psichologė ir lektorė Susan David dalijasi keturiomis esminėmis idėjomis, kurios moko priimti nemalonias patirtis ir tuo pačiu jas paleisti, pasitikėti savo vertybėmis ir priderinti prie jų savo veiksmus, kad galėtume judėti ten, kur iš tiesų norime atsidurti.
15.		Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija	David D. Burns	2019	Perskaite knygą suprasite, kad keisti savo gyvenimą ir spręsti problemas galima pradėti tuoj pat ir tam nebūtina išnarstyti iki smulkmenų vaikystės patyrimų, ar traumų. Tereikia suprasti, kaip mes patys, savo įprasminimais ir mintimis kasdien keičiame save ir pasaulį.
16.		Atleidimo galia. Kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų	Jim Dincalci	2013	Perskaičius šią knygą Jūs išmokssite: susidoroti su skriaudomis ir skaudžia patirtimi, atleisti sau ir kitiems, suvaldyti sunkias situacijas, ištrūkti iš buvimo auka ir kaltės rato, vėl atrasti gyvenimo džiaugsmą.

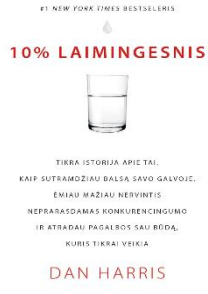
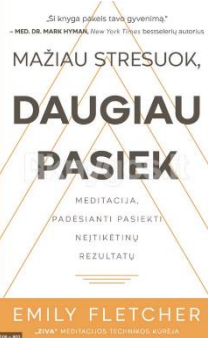
17.		Ne-priklausomi: kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi	Beattie Melody	2014	Šioje klasika tapusioje saviugdos knygoje amerikiečių psichologė Melody Beattie supažindina su kopriklausomais – žmonėmis, linkusiais pernelyg kontroliuoti kitus. Pirmiausia tai žmonės, gyvenantys su priklausomybių valdomais artimaisiais: alkoholikaais, lošėjais, darboholikaais. Tačiau ši knyga ne tik jiems – daugelis susiduriame su per daug rūpestingais tėvais ar valdingais sutuoktiniais, linkusiais sekti kiekvieną mūsų žingsnį.
18.		Viskas yra gerai. Išsigydyk savo kūną vaistais, teiginiais ir intuicija	Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz	2015	Knygoje „Viskas yra gerai“ gydantys Luizos L.Hay teiginiai pagrindžiami gydytojos Mona Lisa Schulz ilgamete praktika ir objektyviais moksliniais tyrimais. Pirmą kartą pateikiama vientisa, žmogaus kūno, mąstymo, emocijų, elgesio, gyvenimo būdo samprata apimanti ir medicininių, ir alternatyvųjų požiūrius. Knyga skiriama tiek medikams, tiek plačiajai visuomenei.
19.		Sužeisti jausmai: kaip įveikti gyvenimo skaudulius	Martin H. Padovani	2020	„Žmogaus psichologinė ir dvasinė pusė papildoma viena kita ir yra tarpusavyje susijusios. Prasmės ir išgijimo paieškos, žmogiškosios pilnatvės siekis yra susiję tiek su psichologiniu, tiek su dvasiniu aspektais, nes jie abu daro įtaką vienas kitam. Šiandien įsigalėjusios moralinės sumaišties atmosferoje nemažai žmogų slegiančių problemų turi gilų dvasinį matmenį, o didelę dalį psichologinių sutrikimų galima išgydyti tik pasitelkus dvasinį kontekstą. Vis aiškiau suprantu, kad šių dienų žmonės kamuoja didžiulės, siaubingos problemos, kurioms išspręsti reikalingas dvasinis matmuo. Tam, kad žmogus iki galo išgytų, reikia dvasinio užmojo. Toks holistinis požiūris į žmogų leido man suprasti daugelį dalykų. Jais aš ir dalinuosi šioje knygoje“. Martin H. Padovani
20.		Kad pyktis tavęs nevaldytų	Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate	2013	Knygos "Kad pyktis tavęs nevaldytų" autoriai atskleidžia mokslo tyrimais bei praktika grįstą požiūrį į tai, kaip žmogui galima padėti įveikti emocines problemas, ir parodo, kokie metodai leidžia suvokti pykčio prielaidas ir jo esmę. Atlikdami nesudėtingus pratimus ir naudodamiesi vertingais patarimais, skaitytojai galės išmokyti kur kas ramiau gyventi šiame painiame ir, deja, kartais negarbingame pasaulyje.

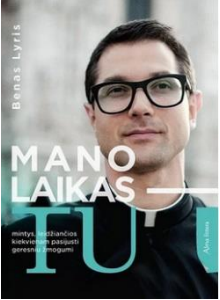
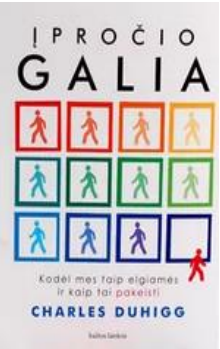
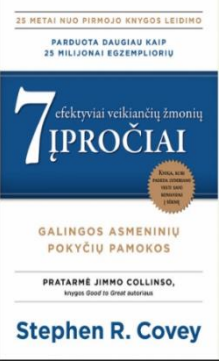
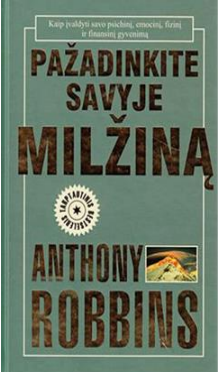
21.		Tik nepamiršk būti laimingas	Christophe André	2015	"Tik nepamiršk būti laimingas" – ne tik psichologijos žurnalo, elgesio terapijos apaštalo, pasak prancūzų spaudos, knygos pavadinimas, bet ir puikus patarimas. Dar prancūzų klasikas Jules'is Renard'as yra pasakęs: "Jeigu pastatytume laimės namus, didžiausias juose būtų laukiamasis..." Tad nieko nelaukę puoselėkime teigiamas emocijas, būkime atidūs ir budrūs, liaukimės tuščiai nerimavę ir mėgaukimės kiekviena gyvenimo akimirka.
SAVIVERTĖ					
22.		Netobuli, laisvi ir laimingi	Christophe Andre	2020	Skiriama visiems, norintiems suprasti, nuo ko priklauso mūsų savivertė, požiūris į save ir kaip gyventi ir būti laimingam, jei manai esąs ne visiškai tobulas. Savivertė nepaprastai svarbi mūsų asmenybės pusiausvyrai, ji lemia mūsų mintis apie save ir pasaulį, mūsų elgesį ir emocijas. Ši knyga padės žengti pirmyn savivertės kūrimo ir atkūrimo keliu: ją stiprinti, valdyti ir tausoti. Padės priimti save ir mylėti, nors ir netobulą.
23.		Pamilk save ir būk laimingas	Louise L. Hay	2019	Remdamasi savo asmenine patirtimi knygoje „Pamilk save ir būk laimingas“ autorė Louise L. Hay moko, jog įmanoma iš pagrindų pakeisti savo gyvenimą ir susikurti gerovę, kad ir kokia prasta būtų esama padėtis. Kiekvienas skyrius prasideda pozityviu įsiteiginiu, skirtu kokiai nors konkrečiai gyvenimo sričiai tobulinti, o baigiasi sąmonę keičiančių pozityvių minčių srautu.
24.		Tavo kūnas sako: „Mylėk save!“	Lise Bourbeau	2020	Šios knygos autorė yra įsitikinusi, jog bet kuri fizinio pobūdžio problema tėra nesąmoningas emocinio ir mentalinio lygmens problemos atspindys. Šitai fizinė realybė įspėja mus, jog privalome neišklysti iš meilės ir harmonijos kelio. Pagrindinis knygos tikslas – padėti kiekvienam žmogui tapti savo paties terapeutu ir pagelbėti kitiems.
25.		Išsigydyk vaikystės žaizdas	Lise Bourbeau	2010	Ši Lizos Burbo knyga, tokia pat konkreti kaip ir kitos, parodo, jog visos problemos – fizinės, emocinės arba mentalinės – kyla dėl penkių pagrindinių žaizdų: atstūmimo, palikimo, pažeminimo, išdavystės ir neteisybės. Knygoje „Išsigydyk vaikystės žaizdas“ smulkiai aprašomos žaizdos ir kaukės, kurias užsidedame, kad nuo jų apsisaugotume. Su šiomis žiniomis tu išmoksi nustatyti tikrą konkrečios problemos savo gyvenime priežastį. Taip pat sužinosi, kodėl kai kurie iš mūsų yra nepaprastai liekni, o kiti pernelyg stori, kokius kitus raktus pateikia mūsų kūnas.

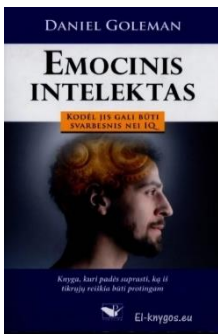
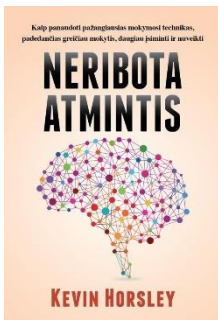
26.		Kaip pasakyti NE ir nesijausti kaltam	dr. Manuel J. Smith	2017	Itin praktiška, tyrimais pagrįsta ir su sveiku humoru parašyta knyga, kurią turėtų perskaityti kiekvienas, norintis išmokyti nepasiduoti kitų įtakai ir jų primetamiems „geriems norams“. Ši knygą rekomenduojama žmonėms, norintiems įgyti daugiau pasitikėjimo įvairiose tarpasmeninio bendravimo situacijose ir išmokyti apginti savo „teritoriją“ (norus, siekius, teises), nustatant aiškias ribas, atkakliai siekiant užsibrėžto tikslo ir kartu išlaikant pagarbą pašnekovui bei atviras duris santykių tęstinumui.
MEILĖ IR TARPUSAVIO SANTYKIAI					
27.		Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms	Dale Carnegie	2017	Knygoje aprašoma kaip užmegzti ir puoselėti šiltus, gilius, ilgalaikius santykius. O ši tema buvo ir bus aktuali visais laikais. Tačiau kaip tokius santykius sukurti? Štai čia ir slypi šios knygos sėkmė. „Mes visi norime būti mylimi, mes visi esame svarbūs pirmiausia patys sau, ir čia nėra nieko blogo, – teigia autorius. – Tačiau jei mes padėsime kitiems žmonėms pasijusti svarbiems ir tai darysime visiškai nuoširdžiai, įvyks tikros permainos tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime.“
28.		Meilė be ribų: tikra istorija apie viską nugalinčią meilę	Nick Vujicic & Kanae Vujicic	2017	Šioje knygoje rasite naudingų praktiškų įžvalgų apie santykius poroje ir sužinosite: kaip išmokyti nusileisti vienas kitam; kaip susitaikyti, kad sutuoktinis, kaip ir visi kiti žmonės, laikui bėgant keičiasi; kaip suprasti ir atjausti savo antrąją pusę; o svarbiausia – kaip suderinti savo poreikius ir lūkesčius.
29.		Penkios meilės kalbos: kaip suprasti ir išmokyti meilės kalbą.	Gary Chapman	2021	Remdamasis ilgamete šeimų konsultavimo patirtimi ir iliustruodamas ją konkrečiais savo klientų pasakojimais, dr. Garis Čapmanas ne tik patars, kaip jaustis mylimiems, bet ir išmokys mylėti. „Penkios meilės kalbos“ neabejotinai pakeis jūsų santykius su mylimu žmogumi.

30.		Mažas gyvenimas	Hanya Yanagihara	2021	“Mažas gyvenimas” – giesmė broliškai draugystei ir meilei XXI amžiuje, pasakojimas apie šeimas, kuriose gimstame, ir apie šeimas, kurias susikuriame patys, žmogiškosios ištvermės ir empatijos meditacija. Tai viena labiausiai pritrenkiančių, metančių iššūkį, liūdinančių, sukrečiančių ir jaudinančių kelionių per sudėtingą žmogaus gyvenimą, nukelianti mus į vienas tamsiausių kada nors grožinėje literatūroje aprašytų vietų ir vis dėlto suteikianti šviesos.
GYVENIMO TIKSLAI IR ASMENINIS TOBULĖJIMAS					
31.		Gyvenimas be ribų	Nick Vujicic	2015	Nors gimė be galūnių, Nikas Vujičičius įveikė savo negalią. Jis išmoko gyventi savarankiškai, turtingą gyvenimą. Nikas yra pavyzdys visiems, norintiems atrasti tikrąją laimę. Stiprus Niko tikėjimas Dievą buvo ir yra pagrindinis jėgų šaltinis. Savo gyvenimu ir paskaitomis jis skleidžia pagrindinę mintį: visų svarbiausia yra rasti savo gyvenimo tikslą ir niekada nepasiduoti, net kai sunkumai užtveria kelią. Tegul tai įkvepia jus pradėti savo gyvenimą be ribų.
32.		Menas būti laimingam	Elada Eimaitė – Elurija	2012	Knyga parašyta remiantis pozityviaja psichologija, gyvenimo kaučingu. Autorė, remdamasi savo gyvenimo patirtimi, asmeniniais dvasiniais ieškojimais, siekia atskleisti tikros laimės paslaptį. Tai naujo mąstymo, gilių įžvalgų knyga, akcentuojanti galingą tiesą, kad laimė yra mūsų pačių rankų darbas, mūsų minčių rezultatas. Autorė skatina pažvelgti į save atidžiau, užduodant sau tinkamus klausimus, ragina ieškoti asmeninės tiesos.
33.		365 dao: įžvalgos kasdienai	Deng Ming-Dao	2019	Dao yra viena iš svarbiausių sąvokų kinų pasauležiūroje. Būti su dao – suvokti reiškinių esmę ir atrasti harmoniją su visa kuo. Ši knyga – tai bandymas amžinuosius dao principus įžvelgti šiandieniniame gyvenime ir kasdienėje veikloje, suprasti, kas vyksta aplink mus ir mumyse.
34.		Nebijok gyventi!	Robin Sharma	2020	Ši knyga padės Jums išmokti: • Atsikratyti žalingų įpročių; • Užmegzti tvirtus ir ilgalaikius santykius; • Neskubėti ir visur spėti; • Ramiai gyventi sumaištingame šių dienų pasaulyje.

35.		Kol aš nesu AŠ	Dmitrij Trockij	2020	Garsus rusų lektorius Dmitrij Trockij savo knygoje nagrinėja klausimą, kas gi iš tiesų yra atsakingas už žmogaus likimą. Ar tai yra vadinamoji lemtis, Dievas, karma, o gal tiesiog pats žmogus? Niekas gi už mus nenusprendžia ar turime vargti skurde, ar maudytis turtuose, lygiai kaip ir nėra iš anksto nulemta ar nuolat sirgsime, ar gyvensime sėkmingą gyvenimą.
36.		Dienos ritualai. Kaip dirba menininkai	Mason Currey	2016	“Dienos ritualai” knygoje romanistai, poetai, dramaturgai, filosofai, mokslininkai ir matematikai pasakoja, kaip įveikia daugumą kliūčių, kad galėtų dirbti kaip tinkami – keldamiesi anksti ar ilgai vakarodami; mėgaudamiesi spurgomis ar vonia, be saiko gerdami kavą ar ilgai vaikštinėdami. Puikiai parengti, kupini išsamių detalių ir anekdotų 161 įžymaus žmogaus dienos ritualai įkvėps kiekvieną.
37.		Dievas visada keliauja incognito	Laurent Gounelle	2012	Knygoje pasakojama istorija panardina į svaigią Paryžiaus vasaros atmosferą ir kviečia susimąstyti: kas gali paskatinti mus įveikti savo baimes, susikaustymą bei įpročius ir, kai gyvenimas nebeteikia džiaugsmo, priversti išsukti iš įprasto kelio?
38.		Pažadu tau laisvę	Laurent Gounelle	2019	Ši knyga skirta ieškantiems atsakymų ir troškantiems pažinimo. Supindamas populiariąją psichologiją ir įtraukiantį siužetą, Laurent'as Gounelle'is stengiasi padėti savo skaitytojams atrasti kelią į laimingą gyvenimą.

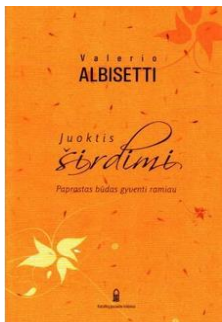
39.		10 % laimingesnis	Dan Harris	2016	Nacionalinės laidos metu patyręs panikos ataką, Danas Harrisas suprato, kad kažką gyvenime reikia keisti. Nors niekada nebuvo tikintis, jis ištraukė į keistą nuotykį su nemalonėn patekusių pamokslininku, paslaptingu savivalbos guru ir pulkelio smegenis tyrinėjančių mokslininkų. Ilgainiui jis suprato, kad jo problemas sukėlė tai, ką visą laiką laikė savo stiprybe: niekada nenutylantis ir nepasisotinantis balsas galvoje, padėjęs jam veržtis į priekį itin konkurencingame žiniasklaidos versle, bet taip pat vertęs priimti be galo kvailus sprendimus, kurie ir sukėlė priepuolį tiesioginiame eteryje.
40.		Mažiau stresuok, daugiau pasiek: meditacija, padėsianti pasiekti neįtikėtinų rezultatų	Emily Fletcher	2020	Knygoje „Mažiau stresuok, daugiau pasiek“ autorė supažindina su labai efektyvia dėmesingo įsisąmoninimo, meditacijos ir manifestacijos trejybe, kuri padės pagerinti tiek asmeninius, tiek profesinius rezultatus, kuri padės pagerinti tiek asmeninius, tiek profesinius rezultatus, sveikatą ir miego kokybę, taip pat pasiekti proto aiškumą. Jūs išmoksite dėmesingai įsisąmoninti, atlikdami trumpus, bet veiksmingus pratimus, kurie padės nebešvaistyti laiko vis stresuojant. Be to, susipažinsite su manifestacijos priemonėmis, leisiančiomis išgryninti asmeninius ir profesinius ateities tikslus.
41.		Kiekvienos dienos terapija	Benas Lyris	2020	Benas Lyris – kūrėjas, brolis, sūnus, vyras, kunigas, gyvenimo prasmės terapeutas, ieškantis pozityvaus ir įkvepiančio turinio, kuris padėtų išgyventi sunkumuose ir susitaikyti su situacijomis, kurių negalime pakeisti. Iš visos širdies tikintis, kad kiekvienas, žinodamas KAM, išters bet kokią KAIP. Knygoje apžvelgiau savo gyvenimo patirtis, išgyvenimus, su kuriais noriu susitaikyti. „Mano gyvenimas yra terapija kiekvieną dieną. Džiaugiuosi esama akimirka. Nekaltinu oro, saulės trūkumo ar lietaus pertekliaus. Randu būdų, kaip džiaugtis dabar. Kiekviena diena yra gera tada, kai pats iš jos kažką pasiimi ir duodi.“ Benas Lyris

42.		Mano laikas - Tu: mintys, leidžiančios kiekvienam pasijusti geresniu žmogumi	Benas Lyris	2021	Jeigu neturi nieko, tik meilę – turi viską. Ši knyga šiek tiek kitokia – nesistengiu išaiškinti tikėjimo, išmokyti, pakeisti žmonių. Esu ir mokytojas, ir mokinys, todėl šioje kelionėje tobulėsime kartu. Kviečiu Tave padžiauoti ir pažvelgti į sudėtingus gyvenimo įvykius ir situacijas, išgyvenimus, kasdienybės patirtis iš šviesesnės perspektyvos. Pamatysi daugybę dalykų, darančių gyvenimą labai gražų.
43.		Įpročio galia. Kodėl mes taip elgiames ir kaip tai pakeisti	Charles Duhigg	2014	Kaip vienas reklamos paslaptis perpratęs žmogus dantų valymą pavertė kasdieniu kone viso pasaulio žmonių įpročiu? Kaip kariuomenės generolas įstengė nuraminti įtūžusią minią, perpratęs ryšį tarp riausių ir greitojo maisto? Kaip plaukikas Michaelis Phelpsas pasiekė pasaulio rekordą, nieko nematydamas pro vandens prisisunkusius akinius? Kaip prekių reklamuotojai nustato, kurios klientės nėščios, ir ima reklamuoti joms prekes, nors apie nėštumą dar nežino net jų šeimos? Atsakymas yra įpročiai.
44.		7 efektyviai veikiančių žmonių įpročiai. Galingos asmenybės pokyčių pamokos	Stephen R. Covey	2020	“Sužinotais dalykais pasidalykite su mylimais žmonėmis. O ką būsite išmokę, pradėkite taikyti praktiškai. Prisiminkite štai ką: jei mokotės, tačiau nieko nedarote, tai reiškia, kad mokotės visiškai perniek. Jei turite žinių, tačiau jų netaikote, tai visos jūsų žinios nieko vertos”. Stephen R. Covey
45.		Pažadinkite savyje milžiną: kaip įvaldyti savo psichinį, emocinį, fizinį ir finansinį gyvenimą	Anthony Robbins	2020	Entonis Robinsas (Anthony Robbins), asmeninio efektyvumo ir asmenybės permainų ekspertas, šioje knygoje kalba apie būdus, kaip valdyti savo emocijas ir kūną, optimizuoti tarpusavio ir profesinius santykius, sutvarkyti finansus ir apskritai visą gyvenimą. E. Robinsas žingsnis po žingsnio pateikia veiksmų programą, kuri padės jums užsibrėžti aukštus tikslus ir pažaboti jėgas, formuojančias jūsų likimą.

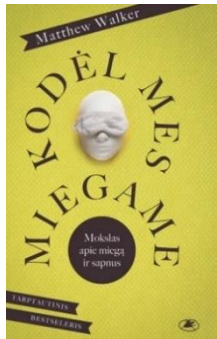
46.		Išsivadukite iš savo BET. Kaip liautis sau kenkti ir pradėti valdyti savo gyvenimą	Sean Stephenson	2012	Šioje knygoje "Išsivadukite iš savo BET. Kaip liautis sau kenkti ir pradėti valdyti savo gyvenimą" JAV psichoterapeutas ir gerai žinomas profesionalus oratorius Šonas Stefensonas (Sean Stephenson) mums atskleidžia, kaip išsivaduoti iš mūsų gyvenimą valdančių pasiteisinimų ir - o tai netgi svarbiau - kaip liautis atidėliojus gyventi toki gyvenimą, apie kokį svajojame. Autorius dalijasi savo patirtimi, kaip peržengti savo ribas ir realizuoti talentus.
INTELEKTAS					
47.		Emocinis intelektas	Daniel Goleman	2009	Ši knyga užsienyje tapo bestseleriu. Ji siūlo naujai pažvelgti į intelekto ir emocijų kultūros reikšmę mūsų gyvenime. Autorius, daug metų tyrinėjęs šia problemą, nustatė, kad žmonės, kurių intelekto koeficientas gana kuklus, dažnai dirba nepalyginti sėkmingiau už tuos, kurių intelekto koeficientas aukštas. Kokia čia paslaptis? Autorius siūlo ugdyti emocijų kultūrą ir keisti savo gyvenimą.
48.		Kaip veikia smegenys	Ramunė Dirvanskienė	2020	Šioje knygoje autorė paprastai ir aiškiai atsako į daugeliui rūpimus klausimus apie smegenų sveikatą: • Iš kokių dalių susideda smegenys? • Kokie procesai vyksta smegenyse senstant ir kaip kuo ilgiau išlaikyti jų funkcijas? • Ar įmanoma pagerinti smegenų veiklą ir atkurti prarastas funkcijas? • Kokią įtaką smegenų sveikatai turi sportas, mityba ir įpročiai? • Ar moterų ir vyrų smegenys skiriasi?
49.		Neribota atmintis	Kevin Horsley	2018	Jūsų atmintis irgi gali būti beribė. Skaitydamas šį vadovą sužinosite, kaip paaštrinti protą, lavinti atmintį ir protinius gebėjimus. Išsiaiškinsite, kaip ugdyti įgūdžius, padedančius įsiminti itin daug informacijos ir kontroliuoti savo verslą bei visą gyvenimą. Šios knygos temos: • Šešios efektyvios atminties lavinimo sistemos, padedančios labai greitai įsiminti ir prisiminti; • Gebėjimas vietoj 7 fragmentų trumpalaikėje atmintyje išsaugoti daugiau kaip 50 fragmentų; • Gebėjimas lengvai prisiminti išmoktą testų ir egzaminų medžiagą; • Gebėjimo sutelkti dėmesį lavinimas.

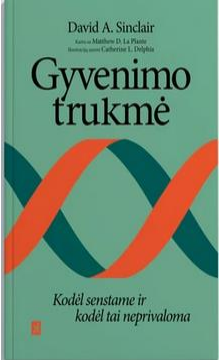
50.		Protas turi širdį. Neurolingvistinis programavimas	Connirae Andreas, Steve Andreas	2020	Neurolingvistinis programavimas, arba NLP, yra mokslas, nagrinėjantis proto veiklą ir pateikiantis apčiuopiamų, kartais – tiesiog stulbinančių rezultatų. NLP siūlo veiksmingas priemones, galinčias padėti išspręsti įvairiausias problemas: atsikratyti žalingų įpročių, numalšinti jaučiamą kaltę, sielvartą, gėdą, scenos baimę ir fobijas, numesti svorio, tinkamai reaguoti į prievartą ir kritiką. NLP taip pat aptaria būdus, kaip padidinti pasitikėjimą savimi, pagerinti santykius su aplinkiniais, tapti labiau nepriklausomu, susikurti teigiamą motyvaciją, numalšinti alergijas maisto produktams.
-----	---	---	--	------	---

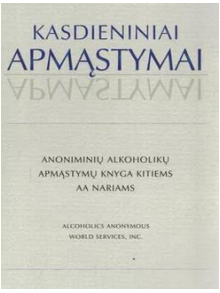
GYVENIMO PRASMĖ

51.		Žmogus ieško prasmės	Viktor E. Frankl	2016	Šią knygą "Žmogus ieško prasmės" sudaro dvi dalys: Pirmoji – tai psichologo išgyvenimai fašistinėse koncentracijos stovyklose, tarsi atsakymas į klausimą, kaip žmogus gali ištvirti tokiomis nežmoniškomis sąlygomis. Antroje dalyje autorius apžvelgia savo pažiūras į psichoterapiją, tarsi atsakydamas į klausimą: o kas gi gali žmogui padėti ištvirti kasdienybę?
52.		Juoktis širdimi. Paprastas būdas gyventi ramiau	Valerio Albisetti	2007	Šia knyga "Juoktis širdimi. Paprastas būdas gyventi ramiau" autorius siekia padėti skaitytojui surasti viltį, nes viskas turi prasmę. Ji skirta tiems prasmės ieškotojams, kuriuos Valerio Albisetti vadina didvyriais, t. y. širdimi juoktis mokantiems žmonėms. Identiško krizė, nepasitenkinimas, desperatiška konkurencija tarpasmeniniuose santykiuose... Kodėl turėtume juoktis?

FIZINĖ SVEIKATA

53.		Kodėl mes miegame: mokslas apie miegą ir sapnus	Matthew Walker	2020	Miegas – vienas svarbiausių, tačiau vis dar nepakankamai perprastų ir įsisąmonintų mūsų gyvenimo reiškinių. Palyginti su kitais baziniais gyvenimo poreikiais, – valgymu, gėrimu, dauginimusi, – miego paskirtis išlieka kur kas mažiau aiški. Iš tiesų miegas praturtina galybę smegenų funkcijų – be kita ko, gebėjimą mokytis, įsiminti ir priimti logiškus sprendimus. Jis perkalibruoja mūsų emocijas, sutvirtina imuninę sistemą, suderina metabolizmą ir reguliuoja apetitą.
-----	---	--	-------------------	------	--

54.		Gyvenimo trukmė: kodėl senstame ir kodėl tai neprivaloma	David A. Sinclair, Catherine L. Delphia ilustracijos	2020	Senti – neišvengiama? O jei paaiškėtų, kad viskas, kas iki šiol sakyta apie senėjimą, – klaidinga? Gal patys galėtume pasirinkti gyvenimo trukmę? Dr. Davidas A. Sinclairis, neginčijamas genetikos ir ilgaamžiškumo sričių autoritetas, pateikia visiškai naują, mokslo ribas praplečiančią teoriją, kodėl senstame. Autoriaus žodžiais tariant: „Senėjimas yra liga ir ji gydoma.“ Knygoje mokslu pagrindžiami ir paprasti gyvenimo būdo pokyčiai – tokie kaip protarpinis badavimas, grūdinimasis šalčiu, tinkamo intensyvumo mankšta ir ribotas mėsos vartojimas, – kurie, remiantis jau surinktais įrodymais, padeda mūsų kūno ląstelėms atsinaujinti.
55.		Sveikatos dėsniai	Robert Zembroski	2019	Užklupus sunkiai ligai ir sutrikus gyvenimo ritmui, imame gailėtis netausoję savo sveikatos ir susimąstome, ar ne per vėlu ko nors imtis. Gera žinia ta, kad sveikatą galima atkurti. Kad ir kokią diagnozę išgirdote, nevalia susitaikyti ir viską palikti spręsti gydytojams. Jūsų pareiga – padėti kūnui atsigaivinti. Kaip tą padaryti, atskleidžia vėžį įveikęs ir po daugybės chemoterapijos kursų atsitiesęs funkcinės medicinos specialistas dr. Robertas Zembroskis.
PRIKLAUSOMYBĖS					
56.		Sveikas, gyvenime. Apie priklausomybę, kopriklausomybę ir sveikimo kelionę	kun. Kęstutis Dvareckas ir dr. Andrius Navickas	2014	Šioje knygoje atrasite ilgai brandintus tekstus. Jie nepretenduoja mokyti, neskuba teikti instrukcijų, bet atkakliai augina viltį, jog kelias į visavertį gyvenimą tikrai yra. Tai nėra paprastas kelias, juo einant tenka skaudžiai sunešioti akmenines puikybės kurpaites, bet atrandame kur kas daugiau, nei drįsime tikėtis.
57.		Gyventi blaiviai	AA tarnyba Lietuvoje	2011	Įprotis negerti apskritai – tai yra būti blaiviam – tampa svarbiausia sąlyga, norint pasveikti nuo alkoholizmo. Tenka pabrėžti: blaivus gyvenimas toli gražu nėra niūrus, nuobodus ir nejaukus, kaip kad anksčiau mes baiminomės. Greičiau tai tokia būseną, kuria pamažu pradėdame mėgautis ir kuri sukelia mums kur kas daugiau jaudulio nei anos alkoholio užnuodytos dienos. Mes jums parodysime, kaip šito siekti.

58.		Kasdieniniai apmąstymai	AA tarnyba Lietuvoje	2008	Kiekvieno datuoto puslapio viršuje pateikiama citata iš kurio nors šaltinio: Bilo V. mintys iš Anoniminių alkoholikų, Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų, AA subręsta, Kaip tai mato Bilas, Geriausios Bilo mintys; daktaro Bobo – iš Daktaras Bobas ir gerieji senbuviai, taip pat iš kitos AA konferencijos aprobuotos literatūros.
59.		55 tiesos apie alkoholį ir 11 pamokų kaip išbristi sausam	Audrius Ramuckis	2020	Ar alkoholizmas išgydomas? Kaip alkoholis veikia žmogaus išvaizdą, sąmonę ir organizmą? Į šiuos ir daugelį kitų klausimų, kurie neduoda ramybės alkoholikams, jų artimiesiems ir šeimos nariams, pasistengė atsakyti įvairiausių patirtį sukaupę žmonės – buvę alkoholikai, šia liga susirgusių artimieji, gydytojai ir literatai.
60.		Lengvas būdas mesti rūkyti (3-as leidimas)	Allen Carr	2018	Perskaityti knygą "Lengvas būdas mesti rūkyti" - tai viskas, ko reikia, kad nustotumėte rūkyti. Netgi skaitydami ją galite rūkyti. Čia nėra šoko terapijos, jūs nepriausite svorio ir nerūkymas neatrodys lyg netektis. Jei norite atsikratyti rūkymo, tuomet pirmyn! Perskaitykite ir Jums nebeliks klausimo: "kaip mesti rūkyti?"

Parengė VšĮ RVPL vyresn. ergoterapeutė Darja Solomoniuk