

## «Ты можешь больше, чем ты думаешь!»

Каждый здравомыслящий человек заинтересован в постижении саморазвития, и это не пустая тратта времени и сил. Иногда в саморазвитии многократно себя оправдывают. Стремление к саморазвитию помогает людям достичь своих целей. Чтение книг, посещение курсов, изучение новых навыков и умений – все это помогает в развитии личностного роста. Детская библиотека предлагает обзор книг по психологии и саморазвитию, которые изменят вашу жизнь. Прочитав их, вы сможете создать лучшую версию себя и добиться успеха.



Даниэль БРАУН  
«Стань лучше и добейся успеха»

Какая твоя самая большая мечта? Может быть, стать известным ученым, победить на Олимпиаде, изобрести что-то новое, открыть ресторан или написать фантастический роман? У всех людей разные цели, которые и делают нас уникальными. Но к чему бы ты ни стремился, чтобы добиться результата, потребуются определенные навыки. И эта книга поможет тебе их освоить! Она расскажет о правильном планировании своего времени, о создании позитивного образа мышления, о развитии усидчивости и самоорганизации, об умении принимать проприорики, извлекать из них полезные уроки и говорить «да» новым возможностям, о повышенном самочувствии, о здоровом питании и обо многих других вещах, важных и необходимых для достижения успеха.



Джо БОУЛЕР  
«Безграничный разум».

В книге известного педагога Джо Булерса, автора бестселлера «Математическое мышление», представлены итоги многолетнего исследования, посвященного влиянию стереотипов и деструктивных установок на обучение. Автор опровергает расхожие мифы о врожденных спо-

собностях, предопределяющих наш жизненный путь, и раскрывает шесть ключей безграничного успеха, благодаря которым наш мозг будет развиваться и обновляться каждый день. Любой способен добиться высоких результатов, ведь сам процесс обучения в корне меняет наш мозг, связывая ранее изолированные нейроны и наращивая плотностьнейронной сети. Эта книга поможет вам отбросить предубеждения и преодолеть страх, чтобы жить максимально полной жизнью и помогать другим реализовать их потенциал.



Юлия ГАВРИЛИНА  
«Ближе к звездам! Не стесняйся, будь собой»

Бывает такое, что ты говоришь: «Господи, почему это со мной происходит? За что мне это? Когда же все закончится?». Как будто ты один, как будто тебе некому помочь, как будто есть что-то мешает выражать себя и открыться миру? Как быть, если чувствуешь, что способен на многое, но живешь серо и скучно? Эта книга – послание лично тебе, заряженное на веру в успех. Она поможет верить в себя и собственные начинания. Помни: не стесняйся, будь собой!



Стивен КОВИ  
«7 навыков высокоеффективных людей. Мощные инструменты развития личности».

Обновленное и дополненное издание мирового супербестселлера, который по праву считается книгой № 1 о личностном росте. Она повлияла на жизни миллионов людей во всем мире, включая президентов глав крупнейших компаний, спортивных политиков и шоу-бизнеса, педагогов и родителей. В ней изложен системный подход к определению жизненных задач, который поможет читателю понять себя и четко сформулировать приоритеты. Авторы объясняют, как достигать самых важных целей, и показывают, что каждый человек может стать лучше вне зависимости от его социально-

го положения, возраста и других факторов. Речь идет об изменениях имиджа, а о настоящих переменах – о внутренних изменениях. В книге нет пропаганды реалистичных или обещания мгновенных чудес. Любые позитивные изменения требуют времени, работы и упорства. Но для людей, стремящихся максимально реализовать потенциал, заполнивший в них природой, эта книга – практика и полезная дорожная карта.



Джулия ДИСПЕНЗА  
«Развивай свой мозг».

Почему вы прокручиваете одни и те же негативные мысли в голове? Почему становитесь заложником вредных привычек или не можете выйти из разрушительных отношений? Доктор Диспенза – профессор нейропсихиатрии и нейробиологии, автор мировых best-sellerов по развитию интеллекта, который показывает, как избавиться от привычек, которые мешают жить, и позволяет заканчиваться – потому что если что-то мешает выражать себя и открыться миру? Как быть, если чувствуешь, что способен на многое, но живешь серо и скучно? Эта книга – послание лично тебе, заряженное на веру в успех. Она поможет верить в себя и собственные начинания. Помни: не стесняйся, будь собой!



Брайан ТРЕЙСИ  
«22 проверенных метода преуспеть в школе и жизни».

Эта книга поможет грамотно распределить силы, научиться управлять временем и справляться со стрессом, возникающим на фоне высоких нагрузок. Этими навыками школьники и студенты смогут поддерживать высокий уровень концентрации на всей жизни. Современные молодые люди должны осваивать не только школьную (или вузовскую) программу, но и наставляемый тайм-менеджментом, ведь им придется совмещать учебу, дополнительные занятия, работу, стажировки, хобби, спорт, семью, семейные обязанности и многое другое. Брайан Трейси – признанный гурь тайм-менеджмента. На

протяжении многих лет он помогает людям управлять своим временем, обьясня, как успевать больше за меньшее время. Свою новую книгу он адаптировал к потребностям молодых людей.



Антон МОГУЧИЙ  
«Заряди свой мозг!»

Умный тренажер, изложенный в книге

ДЖО ДИСПЕНЗА  
«Легким движением пальцев прокачать свой мозг».

В этой книге представлены две методики, эффективность которых подтверждена опытом сотен тысяч людей по всему миру – это тренажер Келли и таблыцы Шульте. Дополненные упражнениями для развития интеллекта, памяти, внимания, восприятия и интуиции. Регулярные занятия не только дадут вам возможность замедлить способность к запоминанию и осмысливанию информации и повысить свой уровень интеллекта, но и помогут открыть в себе небывалые таланты, освоить абсолютно новые навыки, увидеть возможности для самореализации. Эта книга – настоящий тренажер для развития ума. Не это задачи или головоломки. Перед вами простые упражнения на внимание, занятия с которыми оказывает колossalное влияние на все способности человека!



Даррен ХАРДИ  
«Накопительный эффект».

Мы все тайно мечтаем о золотом клоуне, который бы открыл дверь с надписью «успех». Малого, мы надеемся, что кто-нибудь этот каким-то чудом однажды окажется в нашем кармане. И все, что нам останется, легко повернуть его в замочную скважину, и на нас посыпется дождик из золота, слава, багатство и процветание. Существует ли на самом деле, этот клончик? Да! Но он отнюдь не золотой. Это самый обычный поэтрый клоун. И он всегда с нами. Имя ему – выбор. Каждый день мы проворачиваем его несколько сотен раз в замочной скважине собственной жизни. Сотни крошеных решений приближают нас к успеху. Или, наобо-

рю, отдаляют от него. Накопленный эффект – это система, в основе которой идет поиск ежедневных осознанных решений. И именно с помощью этих маленьких ключиков мы способны отпереть нужную дверь и войти в жизнь мечты.

Есения ХАСЭГАВА  
«Как легким движением пальцев прокачать свой мозг».

Как легким движением пальцев прокачать свой мозг. Уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга. В книге подробно обсуждается так называемая «пальцевая методика», ставшая настоящей сенсацией в современном Японии. Ваши пальцы, в частности, большие пальцы рук, оказывают чисто-то наподобие еще одному головному мозгу, а ведь давно уже установлено, что маленький мозг способствует остроте ума вполне до глубокой старости. Но как правильно задействовать наши пальцы?



Улаф ШВЕ  
«Суперстудент. Как учить-ся быстро, эффективно и с удовольствием».

Суперстудент – это не тот, кто збурит учебники, а тот, кто получает высокие баллы при минимальных затратах и сохраняет полученные знания на всю жизнь. Эта книга рассказывает о том, как быстро усваивать знания, грамотно распределять свое время и получать удовольствие от учебы. Автор на своем примере показывает, какими приемами даются высокие оценки для получения на дальнейшем профессиональном развитии. В книге приведены различные техники, которые помогут достичь высоких результатов в учебе и в дальнейшей жизни: скрочение, майндмэйтинг, конспектирование, расстановка целей по SMART и другие.

Анжелика ПОЛИЧУК,  
главный библиотекарь  
Детской модельной  
библиотеки Саянска