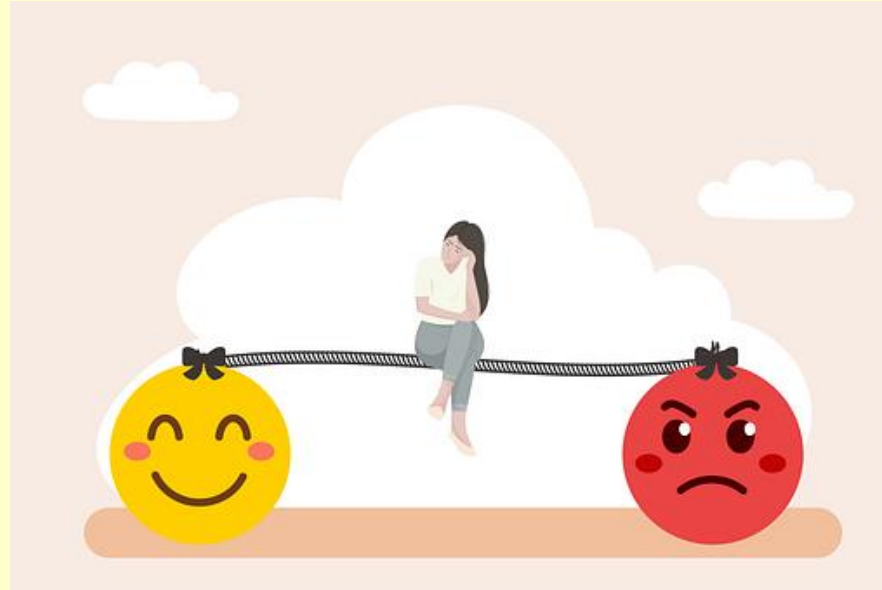


LITERATŪROS SĄRAŠAS BESIDOMINTIEMS PSICHOLOGIJA



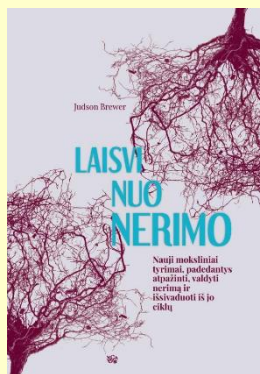
Psichologinės knygos – gerai atpalaiduojantis laisvalaikio praleidimo būdas, žinių šaltinis, kuris leidžia geriau pažinti praeitį, įsigilinti į dabarties aktualijas, mus supančią aplinką, žmones ir patį save.

Knygose galite atrasti paprastų praktinių patarimų, kuriuos lengva suprasti ir pritaikyti gyvenime.

KNYGOS, KURIAS GALITE UŽSISAKYTI/PASISKOLINTI BIBLIOTEKOJE

Aleksandras Alekseičikas Gydyti gyvenimu – yra pagrindinis ir didžiausias daktaro Alekseičiko tekstas, konceptualizuojantis keletą dešimtmečių kruopščiai tobulintą, nuolat praktiškai tikrinamą psichoterapijos būdą - Intensyvų terapinį gyvenimą.

Elaine N. Aron. Itin jautrūs tėvai : net jei visko aplink per daug, atlikite savo vaidmenį puikiai – knygoje rasite testą, nustatysiantį jūsų jautrumo lygį, įrankius, padėsiančius susidoroti su perkrova, patarimų, kaip kontroliuoti su tėvyste susijusius neigiamus jausmus, būdų, kaip elgtis jaučiant padidėjusią socialinę stimuliaciją ir sąveiką, susilaukus vaiko, įžvalgų apie svarbias problemas, su kuriomis susiduria itin jautrūs tėvai, ir patarimų, kaip jas spręsti.

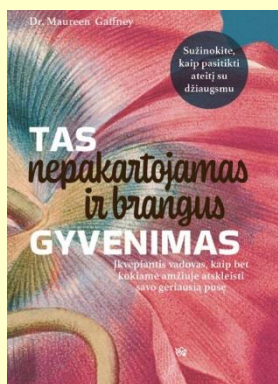


Judson Brewer. Laisvi nuo nerimo – knygoje amerikiečių psichiatras, neuromokslų specialistas, pasitelkdamas naujausius neurologijos laboratorijose ir klinikinėje praktikoje įrodytus metodus, išradingai atskleidžia, kodėl taip sunku ištrūkti iš nerimo pinklių, pataria, kaip laviruoti norint atsikratyti senų, nerimą kurstančių įpročių ir, pasinaudojant dėmesingo įsisąmoninimo metodais, išsilaisvinti iš įsišaknijusių minčių sekos.

Karen Fried, Christine McKenna. Gydymas žaidimu, naudojant Violetos Oaklander darbo modelį

Jonathan Haidt. Laimės hipotezė : dešimt geriausių idėjų iš praeities, kaip tapti iš tikrųjų laimingam – knygoje susiejamos minėtos skirtingos hipotezės ir pateikiama dešimt nepakeičiamų idėjų, išlikusių nuo seniausių laikų, padėsiančių atrasti kelią į laimę ir pilnatvę.

Diane Poole Heller. Prieraišumo galia – knyga kviečia panagrinti savo prieraišumo istoriją, padeda atpažinti prieraišumo tipą ir atsikratyti pasąmonėje įsisenėjusių nuoskaudų, kurios trukdo megzti ar puoselėti tenkinančius santykius.



Maureen Gaffney. Tas nepakartojamas ir brangus gyvenimas – tai akis atveriantis, išminties ir ramybės kupinas pasakojimas apie išsilaisvinimą. Psichologė Maureen Gaffney, naudodama naujausius tyrimus, pristato įkvepiantį ir praktišką vadovą, padedantį susitvarkyti su tiksinčiu laiku.

Jerold J. Kreisman, Hal Straus. Aš nekenčiu tavęs! Nepalik manęs

Ethan Kross. Vidinis balsas – pasitelkdamas realias situacijas ir tiriamųjų patirtis, neuromokslininkas Ethan Kross knygoje „Vidinis balsas“ atskleidžia, kaip veikia smegenys, kaip jose formuojasi mūsų autentiškas vidinis balsas ir kokiomis aplinkybėmis jis kartais virsta žalingu tarškesiu.

[Devon Price. Tinginystės mitas](#) – knygoje nagrinėjami psichologiniai tinginystės mito pagrindai, puritonų laikus menanti šio posakio kilmė ir plitimas skaitmeninėms darbo priemonėms ištrynus ribas tarp darbo ir asmeninio gyvenimo.

[Robert M. Sapolsky. Elgesys](#) – knyga skirta psichologijos, sociologijos, biologijos specialistams ir plačiam skaitytojų ratui, norinčiam išsamiau suvokti savo elgesio priežastis, žmogaus prigimtį.

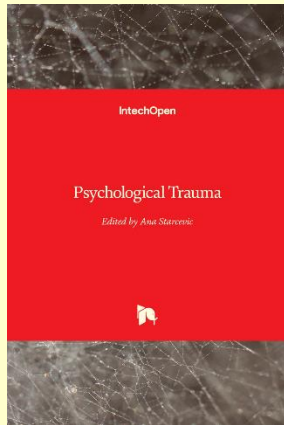
LAISVAI PRIEINAMOS KNYGOS INTERNETE

Michael M. Gielnik, Melissa S. Cardon, Michael Frese. The Psychology of Entrepreneurship

[Kern Margaret L., Wehmeyer Michael L. The Palgrave Handbook of Positive Education](#)



[Amir Raz, Jay A. Olson, Gustav Kuhn. The Psychology of Magic and the Magic of Psychology](#) – magijos psichologija yra besiformuojanti tyrimų sritis, nagrinėjanti pagrindinius mechanizmus, kuriuos burtininkai naudoja siekdami žavingų reiškinių, įskaitant jutimo iliuzijas, klaidingą dėmesio nukreipimą ir proto kontrolės bei niansuotų įtikinimų atsiradimą.



[Ana Starcevic. Psychological Trauma](#) – trauma pristatoma kaip neigiama asmens patirtis ar situacija, kai įveikos mechanizmai ne visada veikia idealiai. Dėl to atsiranda nerimą keliantis elgesys, mąstymas arba atsiranda sutrikimų psichikos ligų srityje.

ELEKTRONINĖS KNYGOS PORTALE IBIBLIOTEKA.LT

[Arline Curtiss. Smegenų jungiklis](#) – jeigu jūs ar jums brangus žmogus kenčia nuo depresijos, minčių kaitymas galbūt bus tas dalykas, kuris padės visam laikui jos atsikratyti.



[Lori Gottlieb. Gal norėtumėt apie tai pasikalbėti?](#) – atviri, šmaikštūs, kartais kiek kandūs memuarai, kuriuose kiekvienas atpažins dalelę savęs. Autorė kviečia pažvelgti iš abiejų pusių – ir psichoterapeuto, ir paciento, įsiklausyti ir priimti tiesą, kurią dažnai stengiamės nuslėpti ne tik nuo kitų, bet ir nuo savęs, atpažinti mus gniuždančias istorijas, išmokti joms pasipriešinti ir patikėti, kad niekada ne vėlu viską pradėti iš naujo.

[Irvin D. Yalom. Laikinos būtybės ir kitos psichoterapinės istorijos](#) – knyga moko skaitytojus suvokti ir priimti du didžiausius gyvenimo iššūkius: nepamainomą tiesą, kad vieną dieną mes visi mirsime ir kad kiekvienas mūsų turi atsakomybę nugyventi vertingą gyvenimą.

[Meilė Jančorienė-Rinkevičiūtė. Nerimo akmuo](#) – tai ne sunkiai skaitomas medicinos vadovėlis, o atvira ir jausminga publicistinė avantiūra. Knyga yra tarsi verbalinis antidepresantas, nesukeliantis jokio šalutinio poveikio. Knygos centre – vienos moters istorija ir jos kova su viena opiausių XXI a. problemų – depresija.



[Alexander Lowen. Depresija ir kūnas](#) – šioje įkvepiančioje, novatoriškoje knygoje tyrinėjamos kultūrinės ir psichologinės priežastys, dėl kurių patenkama į tokią situaciją; joje parodoma, kaip galime įveikti depresiją, atkūrę ryšį su savo fizine savastimi ir mokydamesi atpažinti savo emocijų išraišką.

[Michael Pollan. Kaip pakeisti protą](#) – knyga drąsiai analizuoja, ką apie sąmonę, mirtį, priklausomybes, depresiją ir transcendenciją mums atskleidžia naujasis psichedelikų mokslas. Tai drąsus žvilgsnis į didžiulį revoliucinį potencialą, susikaupusį aplink medicininius psichedelikų tyrimus, ir kerinti istorija apie knygos autoriaus gyvenimą pakeitusias psichodelines patirtis.

[Andy Puddicombe. 10-ies minučių meditacija](#) – mokliškai pagrįsta meditacija, kurios lengva išmokti, kurią lengva taikyti ir kuri teikia apčiuopiamus teigiamus rezultatus.

[Matthew Walker. Kodėl mes miegame : mokslas apie miegą ir sapnus](#) – knygoje garsus neuromokslininkas ir miego ekspertas Matthew Walkeris pateikia revoliucingų žinių apie miego fenomeną, atskleisdamas, kaip jis veikia kiekvieną mūsų fizinės ir psichinės gerovės aspektą.