

**Курганская областная универсальная научная  
библиотека им. А. К. Югова**

**Отдел комплексного библиотечного обслуживания**

**Зал абонемента**

# **Автопортрет вашей личности: как лучше узнать самого себя**

**Рекомендательный аннотированный  
список литературы**

**Курган, 2019**

**ББК 88.53**  
**А 22**

**Составитель:** Т. В. Есина

**Корректор:** Ю. В. Кустова

Автопортрет вашей личности: как лучше узнать самого себя: рекомендательный список литературы / Курганская областная универсальная научная библиотека им. А. К. Югова, Отдел комплексного библиотечного обслуживания (зал абонементов) ; составитель Т. Есина. – Курган, 2019. – 11 с.

*Чтобы быть собой, надо быть хоть кем-нибудь.  
Станислав Ежи Лец*

Мы приходим в мир с открытой душой и широко распахнутыми глазами. Но идут годы, и что-то происходит: мы вдруг замечаем, что разучились смеяться, восторги сменились брюзжанием, а ожидание радости – горечью разочарования.

Можно сделать другую прическу, купить новую одежду, перекрасить стены, сделать ремонт, но только не начать все сначала. Мы отказываемся шагнуть вперед, даже если абсолютно уверены, что это будет правильно. Если Вы держите в руках это издание, значит, у Вас появилась потребность поменять свое мировоззрение, совершить путешествие к самому себе, познать самого себя и обрести способность жить радостно.

Книги, представленные в рекомендательном списке, дают возможность работы над собой, обогащают жизнь положительными эмоциями, дарят спокойствие, удачу, успех, а главное – любовь. Это издание для тех, кто хочет изменить свою жизнь, кто хочет развиваться и совершенствоваться.

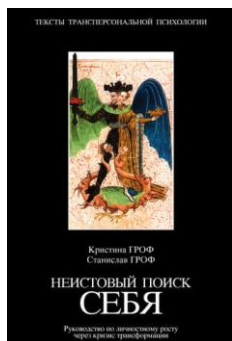
Все книги аннотированы и представлены в алфавитном порядке.



**Баучер, Джейн. Как полюбить работу, которую вы ненавидите / Джейн Баучер ; пер. с англ. Г. Сахацкого. – Москва : Эксмо, 2006. – 352 с. : ил.**

Работа для человека, а не человек для работы! Руководствуясь этим принципом, автор предлагает вам точные и безотказно действующие методики, используя которые вы научитесь получать настоящее удовольствие от выполнения своих обычных должностных обязанностей, в том числе и тех, которые сейчас ненавидите. Джейн Баучер раскрывает 12 способов полюбить свою работу, рассказывает о трех ключевых стратегиях налаживания отношений с раздражительными начальниками, говорит о восьми эффективных методиках общения с сотрудниками, которые выводят вас из себя. В книге есть и ценный раздел для работодателей, посвященный тому, как удержать хороших работников и повысить их эффективность.

**B29**



**Гроф, Кристина. Неистовый поиск себя: руководство по личностному росту через кризис трансформации / К. Гроф, С. Гроф ; пер. с англ. А. Ригина, А. Киселева. – Москва : АСТ, 2003. – 374 с. – (Тексты трансперсональной психологии).**

Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом, как и тем, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и их семьям и друзьям, а также профессионалам в области духовного здоровья. Кроме того, она является руководством для всех тех, кто вовлечен в личностную трансформацию в любых более легких и не столь драматических формах.

**88.53 Г89**



**Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги ; пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Зинченко В. П. и Жукова Ю. М. – Москва : Прогресс, 1989. – 288 с.**

Книга известного американского специалиста в области человеческих взаимоотношений стала для миллионов читателей настоящим учебником жизни и помогла не только избавиться от комплексов и проблем, сужающих наше жизненное пространство, но и научила добиваться поставленных целей и верить в свою самооценку. Прочитав эту замечательную книгу, вы не заметите, как станете совсем другим человеком!

**88.53 К24**



**Карнеги, Д. Язык успеха / Д. Карнеги. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с. – (Психологический бестселлер).**

Сейчас перед вами – квинтэссенция работ Дейла Карнеги, составленная им и его верной спутницей – Дороти Карнеги. Читая книгу, вы легко и быстро освоите сформулированные авторами истины. Вы научитесь избегать усталости и беспокойства, налаживать отношения с коллегами, постигнете искусство убеждения, открыв для себя секрет общения с людьми, поймете свои ошибки и научитесь прощать их другим. После прочтения этой замечательной книги вы не заметите, как станете совсем другим человеком, перед которым открыты все возможности.

**88.53 К24**



**Лермонтов, В. Ю. Азбука жизни / В. Ю. Лермонтов. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2007. – 256 с. – (Ветер перемен).**

Каждый из нас, пусть даже в глубине души, надеется на благосклонность судьбы. Мы верим в чудеса и часто недоумеваем – почему нас преследует невезение? А всего-то и нужно: понять простую вещь – никто ничего за нас не сделает, пока мы сами не

возьмем все в свои руки.

Никогда не поздно начать все с нуля, особенно если нас преследуют неудачи. Надо остановиться, переосмыслить свой жизненный путь и сделать работу над ошибками. О том, как приступить к позитивным изменениям в своей жизни правильно, а главное – эффективно, расскажет на страницах своей новой книги автор бестселлеров Владимир Лермонтов – мэтр в вопросах трансформации реальности и самосовершенствования.

**88.53 Л49**



**Мамонтов, С. Искусство быть эгоистом / С. Мамонтов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 192 с. – (Сам себе психолог).**

Любите ли вы себя? Если, да, то за чем вам «мнение окружающих», разве у вас нет собственного? Такого понятия, как «мнение окружающих», не существует. Просто есть человек, который диктует всем свое мнение! Это не вы? Очень жаль. Вы – замечательный человек, но вы не эгоист. Эгоизм – это искусство любить и уважать себя, верить в себя и добиваться всего, чего желаешь. Владете ли вы этим искусством? Поставьте свое мнение выше мнения окружающих, научитесь принимать решения и нести за них ответственность. Почувствуйте в себе силу, станьте эгоистом!

Автор книги, непревзойденный мастер психотренинга, поможет вам овладеть «искусством эгоизма», научит находить удачу. А счастливым станете вы сами.

**88.53 M22**



**Мамонтов, С. Ю. Поверь в себя / С. Ю. Мамонтов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 160 с. – (Сам себе психолог).**

Хотите, чтобы ваша жизнь развивалась по сказочно счастливому сценарию, который написали вы сами? Эта книга даст вам самый важный инструмент для изменения собственной судьбы – она даст уверенность в себе. Курс уверенности в себе, разработанный автором, опирается на новейшие достижения современной психологии. Он технологичен, прост и проверен на многочисленных успешных тренингах.

Прочитав книгу и выполнив все задачи, которые в ней поставлены, вы научитесь уверенно чувствовать себя в разных ситуациях, уверенно вести беседу, уверенно общаться, уверенно справляться с застенчивостью, гневом и беспокойством, уверенно преодолевать страх и рисковать. А главное – вы увидите свои реальные возможности, почувствуете, что не лыком шиты. Поверьте в себя, и все изменится к лучшему.

**88.53 M22**



**Свяш, А. Как быть, когда все не так, как хочется. Как понять уроки жизни и стать ее любимцем / А. Свяш. – Москва : АСТ, 2015. – 280 с. : ил.**

Прочитав книгу известного писателя и психолога А. Свяша, вы измените отношение к негативным событиям и навсегда устраните их из своей жизни, избавитесь от многих болезней и решите семейные про-

блемы. Рекомендации просты и доходчивы, с их помощью вы перестанете бороться с жизнью и начнете жить. Уникальный способ преодолеть неприятности и вернуть радость жизни уже помог тысячам людей!

**88.53 С24**



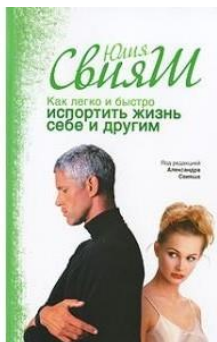
**Свияш, А. Невозможное возможно / Александр Свияш. – Москва : АСТ, 2016. – 256 с.**

В этой книге изложена простая и доступная технология внутренних изменений, основанная на работе с Подсознанием человека. На данный момент это самая эффективная методика, модифицированная в соответствии с требованиями времени. Она не требует специальной подготовки, посещения дорогостоящих курсов или семинаров. Она занимает минимум времени и позволяет людям легко и просто достигать поставленные перед собою цели.

Уникальная технология Александра Свияша работает в любой сфере вашей жизни, а не только в бизнесе или карьере. Специально для тех, кто ценит свое время и не желает откладывать изменения «на потом». Книга укомплектована авторским аудиодиском с позитивными настройками и удобным дневником, который поможет вам объективно оценивать свои достижения, радоваться победам и правильно относиться к возможным неудачам, чтобы не сбиться с выбранного пути позитивных изменений.

**88.53 С24**





**Свияш, Ю. В. Как легко и быстро испортить жизнь себе и другим / Под ред. А. Г. Свияша. – М.: Центрполиграф, 2005. – 265 с.**

Перед вами книга-разоблачение. Она раскрывает те секреты, которые вы держите в тайне даже от себя. Кругом полно рекомендаций, что надо сделать, чтобы решить жизненные проблемы. Эта книга – парадоксальный взгляд на жизнь. В ней вы не найдете способов борьбы с чем бы то ни было. Вы просто узнаете о себе нечто такое, что перевернет ваши представления о самом себе и своей жизни. Вы сумеете понять, что привычные поступки, которые мы совершаем каждый день, портят жизнь окружающим и нам самим, и, что самое опасное, – незаметно для нас.

**88.53 С24**



**Синельников, В. В., Слободчиков, С. О. Практический курс доктора Синельникова. Как научиться любить себя / В. В. Синельников. – Москва : Центрполиграф, 2007. – 222 с. – (Тайны подсознания).**

В. Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных психологических методик, которые помогли миллионам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние и познать радость жизни, представляет своего ученика и последователя – доктора Сергея Слободчикова. Уникальная модель нового сознания, разработанная доктором Синельниковым, эффективные авторские методики и стратегии помогут вам добиться реальных результатов после того, как вы шаг за шагом пройдете весь практический курс вместе с его учеником и последователем Сергеем Слободчиковым.

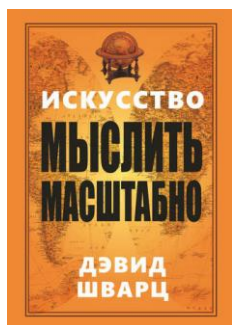
**88.3 С38**



**Синельников, В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. В. Синельников. – Москва: Центрполиграф, 2006. – 221 с. – (Тайны подсознания).**

Из книги этого автора вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы накопить силу и энергию, разобраться в своих проблемах, навсегда забыть, что такое стресс и болезни. Это издание обладает целительной силой, и позитивное воздействие начинается с того момента, как вы возьмете его в руки.

**88.3 С38**



**Шварц, Д. Искусство мыслить масштабно / Д. Шварц ; пер. с англ. Г. И. Левитан. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2008. – 304 с.**

Доктор наук Дэвид Шварц, один из наиболее известных специалистов в области мотивации, поможет вам лучше работать, лучше руководить, зарабатывать больше денег и – что важнее всего – почувствовать себя счастливым и обрести душевный покой. Автор дает не абстрактные советы, а практические рекомендации, с помощью которых вы сможете наладить свою трудовую деятельность, личные отношения и общественную жизнь. Практические советы, методики и принципы масштабного мышления помогут достичь успеха в любой сфере деятельности.

**88.53 Ш33**



**Шефер, Б. Законы победителей / Б. Шефер. – Минск : Прометей, 2006. – 180 с.**

Автор представляет вам 30 испытанных законов победителей в компактной, доступной и увлекательной форме. В книге излагаются важнейшие стратегии, с помощью которых вы сможете добиться своих самых честолюбивых целей во всех сферах жизни. В конце каждого раздела вы найдете практическую часть с упражнениями, которые позволят вам тут же опробовать полученную информацию. Всего через месяц вы с радостью обнаружите, что ваша жизнь и ваше восприятие мира изменились в лучшую сторону. Законы победителей помогут вам обрести полный контроль над своей жизнью, правильно относиться к критике со стороны окружающих, добиться подлинного признания и стать победителем!

**88.53 Ш53**