

Lektury na odgruzowanie dobrostanu

polecają
dr Joanna Gutral, Marta Niedźwiecka, dr Joanna Wojsiat

Ekspertki występujące w serii „Odgruzować dobrostan” przygotowały listę propozycji książek pogłębiających tematy poruszane w videocastach. Wybierz te, które Cię interesują, przeczytaj i świadomie zadbaj o swój dobrostan.



Odgruzować DOBROSTAN

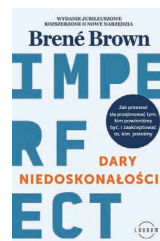
Chcesz wiedzieć więcej o dobrostanie?

Obejrzyj cykl videocastów
„Odgruzować dobrostan”

multilife.com.pl/odgruzowac-dobrostan



dr Joanna Gutral



Dary niedoskonałości

Brené Brown

O tym, że zrobione bywa lepsze od doskonałego, a także nie istnieją statki, które są odporne na każdy sztorm. O tym, że ludzkim jest wątpić, a cennym próbować.

Brené Brown, *Dary niedoskonałości. Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy*, przeł. Magda Witkowska, Laurum, 2024.



Zderzenie z rzeczywistością

Russ Harris

Życie jest realne, a nie idealne. Instagramowe kreacje nie są tożsame z rzeczywistością, z którą to, prędzej czy później, się zderzymy. Zaboli – to pewne. Konieczne jednak jest integrowanie pełnej palety doświadczeń, by móc radzić sobie w świecie i życiu.

Russ Harris, *Zderzenie z rzeczywistością. Jak przetrwać bolesne ciosy od życia i się po nich podnieść*, przeł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.



Perfekcjonizm. Jak uwolnić się od samokrytyki?

Sharon Martin

Wysokie subiektywne poczucie dobrostanu trwa chwilę. Życzę nam wszystkim tych chwil jak najwięcej i jak najczęściej, niemniej iluzją jest wierzyć w krainę wiecznego szczęścia. Za wiarą w owe iluzje często kryje się perfekcjonizm i krytyczna pogoń za nierealistycznymi standardami.

Sharon Martin, *Perfekcjonizm. Jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę*, przeł. Agata Błaż, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.

Chcesz poznać swój obecny poziom dobrostanu?

Przeprowadź bezpłatne badanie online
Wejdź na:

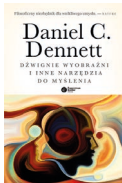
badanie-dobrostanu.multilife.com.pl



Marta Niedźwiecka

Dźwignie wyobraźni i inne narzędzia do myślenia

Daniel C. Dennett

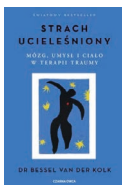


Dobrze jest wiedzieć, kiedy myślimy, a kiedy coś myśli nami. Taka wiedza pomaga uniknąć pułapek, jakie zastawia na nas nasz własny umysł, produkując projekcje, wyobrażenia oparte o zniekształcenia poznawcze, modyfikując to, jak widzimy rzeczywistość i przysparzając nam cierpię. Książka Dennetta nie tylko pokazuje, jak myślimy źle, ale pomaga nauczyć się myśleć lepiej.

Daniel C. Dennett, *Dźwignie wyobraźni i inne narzędzia do myślenia*, przeł. Łukasz Kurek, Copernicus Center Press, 2023.

Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy

Bessel van der Kolk



Klasyczna pozycja opowiadająca o tym, czym tak naprawdę są emocje, które przeżywamy, gdy jest nam „najgorzej”. Pozwala zrozumieć skomplikowane powiązania pomiędzy ciałem a umysłem i odróżnić to, co jest traumą, a co nią nie jest. Autor jest jednym z pierwszych klinicystów, którzy rozpoczęli badania obejmujące udział pracy z ciałem w terapii traumy.

Bessel van der Kolk, *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*, przeł. Małgorzata Załoga, Czarna Owca, 2022.

Slow Sex

Marta Niedźwiecka, Hanna Rydlewska

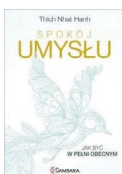


Wiele osób chce mieć dobre życie seksualne, ale niekoniecznie wiedzą, od czego zacząć, żeby je ulepszyć. Książka przeprowadza odbiorcę przez podstawowe obszary, które trzeba zrozumieć i się nimi zająć, żeby móc mówić o byciu osobą dojrzałą psychoseksualnie i móc świadomie kształtować swoją intymność.

Marta Niedźwiecka, Hanna Rydlewska, *Slow Sex. Uwolnij miłość*, Agora, 2021.

Spokój umysłu

Thích Nhất Hạnh



Jedna z podstawowych pozycji o praktykach uważności, łącząca buddyzm z dokonaniem nauki i ogromną wrażliwością, która była wkładem Thíchha w popularyzację mindfulness. Wiele prostych, konkretnych ćwiczeń, które pomagają zrozumieć i praktykować uważność na co dzień.

Thích Nhất Hạnh, *Spokój umysłu*, przeł. Maciej Lorenc, Ryszard Oślizło, Illuminatio, 2015.



dr Joanna Wojsiat

Wystarczająco dobre życie

Ryszard Kulik

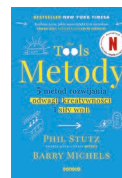


„Wystarczająco dobre życie” opowiada o tym, jak głęboko można poczuć się w zgodzie ze sobą i światem bez powierzchownych rewolucji. Otwiera nas na ciekawość, zrozumienie i pokorę wobec tego, co większe, potężniejsze i naprawdę ważne. Jest w niej dużo i mądrze o nierozzerwalnej koneksji człowieka z naturą, z drugim człowiekiem, o połączeniach z sobą samym.

Ryszard Kulik, *Wystarczająco dobre życie*, Natuli, 2024.

Metody. 5 metod rozwijania odwagi, kreatywności i siły woli

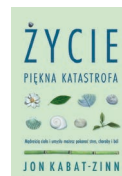
Phil Stutz, Barry Michels



Książka o tym, jak nawiązać dobrą relację ze sobą w oparciu o działania skrojone na własne możliwości – czas, przestrzeń, w jakiej żyjemy i nasze zasoby psycho-fizyczne. Jest tutaj o odnoszeniu się do czegoś więcej niż człowiek, o absolicie, o wierze w sprawczość i możliwości rearanżacji przekonań na temat cierpienia i nietrwałości – wiele elementów związanych z filozofią buddyjską. Phil Stutz, Barry Michels, *Metody. 5 metod rozwijania odwagi, kreatywności i siły woli*, przeł. Tomasz Misiorek, Sensus, 2024.

Życie, piękna katastrofa

Jon Kabat-Zinn

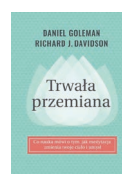


Kluczowa, być może najważniejsza książka Jona Kabat-Zinna na temat regulacji emocjonalnej poprzez ćwiczenie się w świadomym życiu, pracę z reakcją na stres, praktykę uważności i odnajdywanie spokoju umysłu.

Jon Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa*, przeł. Roman Skrzypczak, Czarna Owca, 2021.

Trwała przemiana

Daniel Goleman, Richard J. Davidson



Czy i jak medytacja może zmieniać nasz mózg i umysł. Co mówi na to neuronauka i jak praktykować, aby osiągnąć realne zmiany na poziomie umysłu i mózgu.

Daniel Goleman, Richard J. Davidson, *Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja zmienia twoje ciało i umysł*, przeł. Piotr Szymczak, Media Rodzina, 2018.