

## Rozwój osobisty i samorealizacja

Zestawienie bibliograficzne w wyborze w oparciu o zbiory Warmińsko -Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej w Elblągu za lata 2017-....

W nawiasach podano numery inwentarzowe zbiorów w WMBP w Elblągu.

### Książki

1. A może nie ma się czego bać? : jak zamienić lęk w ciekawość / Leszek Mellibruda, Dagny Kurdwanowska. Warszawa : Edipresse Polska, copyright 2018, 310 stron (**109740**);
2. Bądź najlepszą wersją siebie / Linda Adams ; przekład Alicja Makowska. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018, 230 stron (**109899**);
3. Bądź skuteczny : 50 narzędzi rozwijających efektywność osobistą i zawodową / Mateusz Grzesiak. Gliwice : Helion, copyright 2021, 361 stron (**112552**);
4. Być tak naprawdę : od grzecznej dziewczynki do wolnej kobiety, która idzie, gdzie chce / Marianna Gierszewska ; [ilustracje: Eliza Luty ; fotografie: Anita Olbryś], wydanie I, Kraków : Otwarte, 2022, 278 stron (**113629**);
5. Cel czyli O korzyściach ze skupienia się na tym, co najważniejsze / Ben Renshaw ; przekład: Monika Malcherek. Warszawa : MT Biznes, 2021, 248 stron (**112687**);
6. Chcę być kimś! czyli Jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone. [3] / Michał Zawadka ; grafika Katarzyna Buk. Warszawa : Mind & Dream, 2018, 303 strony (**110190**);
7. Czuła przewodniczka : kobieca droga do siebie / Natalia de Barbaro, Warszawa : Agora, 2021, 248 stron (**113296**);
8. Dbłość : o komunikowaniu swoich potrzeb, stawianiu granic i wolności bycia sobą / Nedra Glover Tawwab ; [przekład Stanisław Bończyk], wydanie I, Warszawa : Muza, 2022, 302 strony (**113534**);
9. Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa / Monika Wasilewska, Monika Szubrycht, Kraków : Mando, copyright 2021, 301 stron (**112693**);
10. Jak lepiej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin ; przekład Krystyna Arustowicz. Łódź : "Feeria", 2019, 222 strony (**111101**);
11. Jak mniej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin ; przekład Krystyna Arustowicz. Łódź : "Feeria", 2019, 231 stron (**110798**);

12. Jak mniej się męczyć w zwyczajnym świecie : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin ; przekład: Łukasz Musiał, wydanie I, Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2022, 229 stron **(113399)**;
13. Jak nie dać sobą manipulować : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin ; przekład: Krystyna Arustowicz. Wydanie I. Łódź : Feeria, Wydawnictwo JK, 2020, 239 stron **(111365)**;
14. Jesteś kimś więcej, niż myślisz / Glenn R. Schiraldi ; przekład: Sylwia Pikiel. Wydanie pierwsze w języku polskim. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021, 272 strony **(112244)**;
15. Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności / Agnes Selinger ; ilustracje: Claudio Cerri ; przekład: Agnieszka Cioch, wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok, Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, 124 strony **(114082)**;
16. Mindfulness dla kobiet : zatrzymaj się i pocuj smak życia / Caroline Welch ; przekład Ewelina Gałdecka ; [ilustracje: Carolyn Arcabascio], wydanie I, Warszawa : Zwierciadło, 2022, 311 stron **(113663)**;
17. Myślenie pytaniami : 12 narzędzi skutecznych w przywództwie, coachingu i życiu / Marilee Adams ; przedmowa Marshall Goldsmith ; [przekład Małgorzata Małecka]Wydanie 3 uaktualnione i poszerzone. Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, 2020, 255 stron **(112286)**;
18. Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia / Karen Bluth ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz, wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok, Sopot : GWP, 2022, 165 stron **(113433)**;
19. Naucz się kochać wysoką wrażliwość : ćwiczenia / Elaine N. Aron ; przekład Aleksandra Haduła. Wydanie I. Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020, 478 stron **(111548)**;
20. Nawyk nieodwlekania : proste sposoby pokonania prokrastynacji / S. J. Scott ; tłumaczenie Piotr Cieślak. Gliwice : "Helion", copyright 2019, 159 stron **(110880)**;
21. Nowa psychologia sukcesu : nastawienie na rozwój to gwarancja sukcesu / Carol Dweck ; przekład: Anna Czajkowska.Wydanie II (uzupełnione). Warszawa : Muza, 2019, 318 stron **(111246)**;
22. Odkrywanie mindfulness : szczerze o medytacji uważności / Katarzyna Kędzierska, Małgorzata Jakubczak, wydanie I, Kraków : Znak Litera Nova, 2023, 251 stron **(114193)**;
23. Personal branding, czyli Jak skutecznie zbudować autentyczną markę osobistą / Mateusz Grzesiak. Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2020, 232 strony **(111384)**;
24. Pewność siebie : jak być asertywnym, pokonać lęk i sięgnąć po swoje / Mateusz Grzesiak. Gliwice : Wydawnictwo Helion, © 2021, 181 stron **(111755)**;

25. Podręcznik perswazji : najskuteczniejsze metody przekonywania innych i świadomej ochrony przed manipulacją / Mateusz Grzesiak. Gliwice : "Helion", 2018, 228 stron (**110171**);
26. Poradnik obsługi umysłu : jak sobie radzić z trudnymi emocjami / Nikodem Ryś ; [współpraca: Justyna Mrowiec], Warszawa : Wydawnictwo RM, © 2022, 327 stron (**113822**)
27. Porażka znaczy zwycięstwo / Charles Pepin ; [przekład z języka francuskiego Krystyna Szeżyńska-Maćkowiak]. Warszawa : Muza, 2019, 204 strony (**110918**);
28. Pragnę zmiany / Bernardo Stemateas ; przekład Barbara Sławomirska, Warszawa : Bellona, copyright 2022, 269 stron (**113531**);
29. Prosto i uważnie na co dzień : wybierz najlepsze, z reszty zrezygnuj / Agnieszka Krzyżanowska. Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2018, 238 stron (**112777**);
30. Psychologia hejtu, czyli Jak radzić sobie z krytyką w życiu osobistym i zawodowym / Mateusz Grzesiak. Warszawa : Starway Institute, copyright 2017, 290 stron (**110276**);
31. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson, Forrest Hanson ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018, 255 stron (**110121**);
32. Sekretne życie introwertyków / Jennifer Granneman ; przekład: Natalia Mętrak-Ruda, wydanie I, Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020, 325 stron (**113123**);
33. Siedem praktyk szczęścia : osiągnij wewnętrzny spokój i harmonię dzięki neuronauce i starożytnej mądrości w coraz bardziej chaotycznym i niespokojnym świecie / Rick Hanson ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. Wydanie pierwsze w języku polskim 2020 rok. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020, 272 strony (**111756**);
34. Siła i odporność psychiczna : jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty / Małgorzata Taraszkiewicz. Słupsk = Warszawa : Dobra Literatura, 2019, 285 stron (**112215**);
35. Subtelnie mówię f\*uck : sprzeczna z logiką metoda na szczęśliwe życie / Mark Manson ; [tłumaczenie Leszek Sielicki]. Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2018, 190 stron (**112374**);
36. Sztuka świadomego życia / Nathaniel Branden ; przekład: Tadeusz Niwiński, wydanie III, Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2022, 325 stron (**113902**);
37. Umysł wyzwolony / Steven C. Hayes ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. Sopot : GWP, 2020, 461 stron (**111712**);
38. Unikanie, wycofanie, izolacja : zacznij żyć życiem, którego pragniesz, dzięki technikom terapii TBT / Daniel F. Gros ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz, Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, 204 strony (**113445**);

39. Uważna, czuła i odważna : jak pielęgnować w sobie dobro / Dagny Kurdwanowska, wydanie I, Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2022, 331 stron (**113755**);
40. Uzdrowiające emocje : rozmowy z Dalajlamą o uważności, emocjach i zdrowiu / pod redakcją Daniela Golemana ; tłumaczenie Filip Filipowski, wydanie I w tej edycji, Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2022, 344 strony (**113632**);
41. W poszukiwaniu spokoju : dziennik uważności dla dzieci / J. Robin Albertson-Wren ; przekład: Tomasz F. Misiorek, Gliwice : Sensus, copyright 2022, 109 stron (**113409**);
42. Wieloryb nie może latać : o sztuce stawania się sobą / Max Lucado ; przełożył Jarosław Głodek, wydanie II, Poznań : W drodze, 2019, 237 stron (**112572**);
43. Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne u nastolatków : jak poradzić sobie z natrętnymi myślami i kompulsjami dzięki technikom uważności i terapii poznawczo-behawioralnej / Jon Hershfield ; ilustracje Sean Shinnock ; przekład Sylwia Pikiel, wydanie pierwsze w języku polskim, Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, 124 stron (**114071**);
44. Zbyt inteligentni, żeby żyć szczęśliwie / Jeanne Siaud-Facchin ; przekład Monika Szewc-Osiecka. Łódź : Feeria Wydawnictwo - Wydawnictwo JK, 2020, 335 stron (**111909**);
45. Życiologia czyli O mądrym zarządzaniu czasem / Miłosz Brzeziński, wydanie 2 poprawione, Warszawa : 1989 - Instytut Kreowania Skuteczności, Miłosz Brzeziński, copyright 2017, 152 strony (**110203**).
46. Życ jak Mały Książę / Stéphane Garnier ; przełożyła Adriana Celińska, Warszawa : Prószyński i S-ka, 2022, 239 stron (**113746**).

## **Artykuły z czasopism**

1. Autocoaching - jak odzyskiwać energię, gdy brakuje sił? / Joanna Flis, Charaktery, R. 26, nr 9 (2022), s. 78-83;
2. Autocoaching : jak generować energię do pracy, gdy brakuje sił? / Joanna Flis. // Terapia specjalna dzieci i dorosłych. 2021, nr 21, s. 46-51;
3. Co by było, gdybyśmy zaczęli się odważać? : o tym, skąd czerpać siłę, aby ćwiczyć się w odwadze, jak zmniejszać poczucie lęku przed odrzuceniem i akceptować siebie / rozmawiają Joanna Chmura i Edyta Żmuda // Charaktery, 2022, nr 8, s. 64-69;
4. Emocje - czyli o co chodzi w tym galopie / Aneta Przedlacka-Studniak // Meritum, 2021, nr 4, s. 73-77;
5. Gimnastyka mózgu dla nauczycieli : jak się zatrzymać i nie realizować programu? / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły, 2018, nr 6, s. 10-16;
6. Jak poradzić sobie po rozstaniu? : poradnik samoopieki / Ewa Kruchowska // Charaktery, 2022, nr 6, s. 68-71;

7. Jak powrócić do samego siebie? : o empatycznej komunikacji ze sobą i innymi / Ewa Kruchowska, *Charaktery*, R. 26, nr 3 (2022), s. 66-70;
8. Jak wyjść z zaklętego kręgu niedotrzymanych postanowień? / Joanna Gieldarska ; rozmawiała Kinga Bartkowiak. // *Głos Pedagogiczny*. 2020/2021, grudzień, styczeń s. 13-15;
9. Lubię (się) uczyć wizualnie / Agnieszka Ronduda // *Wychowawca*, 2022, nr 7/8, s. 30-32;
10. Motywacja i siła woli / Piotr Bucki. *Sygnał*. 2018, nr 5, s. 39-41;
11. Nażyj się, czyli o kobiecie, która szuka możliwości / z Martą Iwanowską-Polkowską rozmawia Karolina Rogaska // *Charaktery*, 2022, nr 7, s. 52-56;
12. Odwaga bycia sobą / Martyna Goryniak. // *Charaktery*. 2021, nr 6, s. 16-22;
13. Perfekcyjnie ukryta depresja : o tym, jak wyuczony perfekcjonizm może maskować depresję / rozmawiają dr Margaret Robinson Rutherford i Elżbieta Filipow, *Charaktery*, 2022, nr 2, s. 48-52;
14. Praktyka dobrego snu : o tym, jak się dobrze wyspać i wstać prawą nogą / z drem Michałem Skalskim rozmawia Karolina Rogaska // *Charaktery*, 2022, nr 8, s. 76-79;
15. Samorozwój jako źródło dobrostanu / Adriana Kloskowska // *Życie Szkoły*, 2021, nr 9, s. 25-29;
16. Self-compassion - plasterek na trudne chwile / Monika Nowak // *Charaktery*, 2022, nr 11, s. 68-69;
17. Siła wizualizacji / Edyta Jogodzińska-Pawluk // *Charaktery*, 2022, nr 2, s. 62-65;
18. Stres : szansa czy zagrożenie / Ewa Jarczewska-Gerc // *Charaktery*, 2022, nr 7, s. 58-60;
19. Trening dla wyczerpanych / Beata Rajba // *Charaktery*, 2021, nr 4, s. 60-65;
20. W poszukiwaniu siebie / Małgorzata Godlewska // *Charaktery*, 2022, nr 5, s. 46-49;
21. Wyobrażenia przydatne dla osób niosących pomoc / Przemysław Mućko // *Niebieska Linia*, 2022, nr 2, s. 30-32;
22. Wyobrażenia sprzyjające regulacji emocji / Przemysław Mućko // *Niebieska Linia*, 2021, nr 1, s. 19-21;
23. Wyobrażenia w radzeniu sobie z przykrymi myślami / Przemysław Mućko // *Niebieska Linia*, 2021, nr 6, s. 25-27;
24. Wypocznijcie nieco... / Urszula Kłusek. // *Wychowawca*, 2019, nr 7/8, s. 12-13;
25. Zmagania z kryzysem / Katarzyna Gaździcka // *Charaktery*, 2022, nr 6, s. 58-61.

**Opracował: Borys Juhas**

**Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna w Elblągu**

Zapraszamy do naszej kolekcji w katalogu

*Rozwój osobisty i samorealizacja*

