



Муниципальное казенное учреждение культуры города Куйбышева
Куйбышевского района Новосибирской области
«Централизованная библиотечная система»

Читайте книги!

КНИЖНЫЕ

О
В

*Отраслевая литература
сейчас в моде!*

Ц

Н

К

Ц

*Библиографический
аннотированный список*

г. Куйбышев, 2025

Отраслевая литература сейчас в моде!

Библиографический аннотированный список

Уважаемые читатели!

Да, отраслевая литература сейчас в моде! Приглашаем вас в путешествие по нечитанным страницам отраслевых новинок, находящихся в Зале отраслевой литературы центральной модельной библиотеки г. Куйбышева.

Это книги из области знаний о Земле, медицине, истории, искусстве, психологии, которые обязательно найдут своего читателя.

26 Науки о Земле

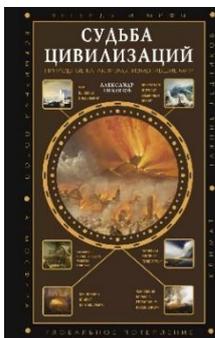
(геодезические, геофизические, геологические и географические науки)



Альбанов, Валериан Иванович. Тайна пропавшей экспедиции. Затерянные во льдах / В. Альбанов, А. Конрад ; вступ. ст. и заключение М. В. Дукальской. - Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2023. – 317 с. : ил., цв. ил., портр. – 16+.

Книга о судьбе экспедиции ихуны «Святая Анна» 1912 года по исследованию Северного морского пути.

<https://www.litres.ru/book/valerian-albanov-2/tayna-propavshey-ekspedicii-zateryannye-vo-ldah-70008010/>



Никонов, Александр Петрович. Судьба цивилизаций : природные катаклизмы, изменившие мир / А. П. Никонов. - Москва : АСТ, 2023. – 416 с. – 16+. – (Полная история эпох).

В книге автор прослеживает воздействие климата на историю человечества : что послужило рождению трёх великих цивилизаций древности – египетской, месопотамской и индохарранской? Как среднеглобальное падение температуры всего на полградуса заставило всех говорить о глобальном потеплении, таянии ледников, всемирном потопе? <https://www.litres.ru/book/aleksandr-nikonov/sudba-civilizaciy-prirodnye-kataklizmy-izmenivshie-mir-70066681/>



Сухарев, Александр. Нетуристическая Россия : с запада на восток / А. Сухарев. - Москва : АСТ, 2024. - 208 с. : ил. – 16+. – (История России в цвете).

Это книга-приглашение в путешествие – с запада на восток, от Калининграда до Сахалина. Туда, где настоящая Россия, во всей её сложности и многогранности. Туда, где окутанные загадкой и тайной заброшенные фабрики и заводы, покосившиеся церкви, усадьбы и пионерские лагеря рассказывают свою собственную историю.

<https://www.litres.ru/book/aleksandr-suharev-32946172/neturisticheskaya-rossiya-s-zapada-na-vostok-70366654/>

53 Клиническая медицина в целом



Евдокименко, Павел Валериевич. Психосоматика : самые опасные эмоции / П. Евдокименко. - Москва : АСТ : Времена, 2021. – 315 с. : ил. – 16+. – (Доктор Евдокименко).

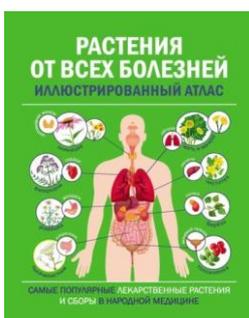
Книга о полезных и вредных эмоциях; о болезнях от А до Ш, которые эти самые эмоции вызывают; о двух сторонах каждого заболевания – психосоматике и антипсихосоматике.

<https://www.rulit.me/books/psihosomatika-samyie-opasnye-emocii-read-620970-1.html?ysclid=m7jvboobos128856530>



Пейчев, Николай Валерьевич. Многомерная модель человека; Полная система восстановления здоровья; Быстрое исцеление тела / Н. Пейчев. - 2-е изд. - Москва : Свет, 2018. - 448 с. : ил. – 16+.

Книга рассказывает о причинах различных заболеваний человека с точки зрения его жизненных установок, модели поведения и образа жизни. <https://www.litres.ru/author/nikolay-peychev/>



Растения от всех болезней : иллюстрированный атлас / отв. ред. К. Артемова. - Москва : АСТ, 2024. - 64 с. : цв. ил. – 12+. – (Азбука здоровья).

Этот иллюстрированный сборник лучших рецептов на основе лекарственных растений поможет вам справиться с самыми распространенными заболеваниями.

<https://www.litres.ru/book/k-artemova/rasteniya-ot-vseh-bolezney-illustrirovanny-atlas-67924005/>



56.1 Невропатология. Нейрохирургия. Психиатрия

Федоренко, Павел Алексеевич. Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс : программа управления своими эмоциями / П. Федоренко, И. Качай. - Москва : АСТ, 2024. - 288 с. : ил. – 12+. – (Умный тренинг, меняющий жизнь).

Самое большое практическое руководство, в котором вы найдете авторский метод с эффективными техниками и приемами для самостоятельной работы со страхами, тревогами, стрессом и негативом. Помните: только от вас зависит, как скоро вы сможете насладиться полноценной здоровой жизнью.

<https://www.litres.ru/book/ilya-kachay/vzyat-pod-kontrol-strahi-trevogi-depressiu-i-stress-programma-64880436/>



Федоренко, Павел. Хочу или должен? Рационально-эмоционально-поведенческая терапия для счастливой жизни без невроза, тревоги, страхов / П. Федоренко, И. Качай. - Москва : АСТ, 2024. – 382 с. – 12+.

Книга учит, как проработать собственные эмоции, избавиться от навязчивых состояний и мыслей, добиться стабильного результата в самотерапии.

<https://www.litres.ru/book/ilya-kachay/hochu-ili-dolzhen-racionalno-emocionalno-povedencheskaya-terap-70506616/>



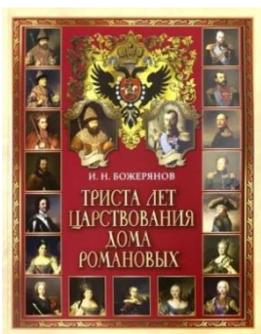
57.16 Акушерство

Корнатт, Мария. С любовью, мама! Секреты спокойной беременности и материнства без эмоционального выгорания / М. Корнатт. - Москва : Эксмо, 2024. – 480 с. – 16+. – (В потоке. Движение к счастью).

Книга "С любовью, мама!" станет вашим другом и поддержкой, поможет выстроить внутреннюю опору и уверенность, а также даст вам самую важную информацию о подготовке к родам, жизни с младенцем, сне и кормлении.

<https://www.litres.ru/book/mariya-kornatt/s-lubovu-mama-sekrety-spokoynoy-beremennosti-i-materinstva-68836929/>

63 История. Исторические науки



Божерянов, Иван Николаевич. Триста лет царствования дома Романовых / И. Н. Божерянов. - Москва : Просвещение-Союз : Просвещение, 2024. - 208 с. : ил. – 16+. – (История России).

В книге представлена история императорского рода, начиная со времени избрания на русский престол первого представителя династии Михаила Фёдоровича Романова и заканчивая правлением последнего императора Николая II.

<https://reallib.org/reader?file=586476&ysclid=m7jvs8kzz7488456207>



Боровков, Дмитрий Александрович. Древняя Русь : начало государства / Д. А. Боровков. - Москва : Вече, 2023. – 317 с. : ил., портр. – 16+. - (Неведомая Русь).

О «начале Руси» спорили и будут спорить. Полулегендарная летописная история не полно и не вполне достоверно отражает происходившие тогда процессы. А что думает об этом современная историческая наука?

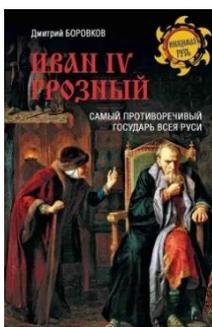
<https://knigogid.ru/books/2118552-drevnyaya-rus-nachalo-gosudarstva>



Еременко, Андрей Иванович. Смоленское сражение / А. И. Еременко ; предисл. Н. И. Петрушин. - Москва : Вече, [2024]. – 332 с. : ил., портр. – 16+. – (Шаги к Великой Победе).

Книга Маршала Советского Союза Андрея Ивановича Ерёменко, посвящённая Смоленскому сражению (10 июля – 10 сентября 1941 г.).

<https://litlife.club/books/232164?ysclid=m7jvxpkg7d538203757>



Иван IV Грозный : Самый противоречивый государь всея Руси / автор-сост. Д. А. Боровков. - Москва : Вече, 2023. - 368 с. : ил., портр. – 16+. – (Неведомая Русь).

В книге собраны три историографических портрета Ивана IV Грозного – властителя, истинное значение и роль которого в



отечественной истории мы начинаем осознавать только сегодня.

<https://knigogid.ru/books/2153039-ivan-iv-groznyy-samyu-protivorechivyy-gosudar-vseya-rusi?ysclid=m7jw2fo7pe169057710>

Креленко, Денис Михайлович. Войны XX века. Локальные войны и вооруженные конфликты / Д. Креленко. - Москва : АСТ, 2024. - 208 с. : цв. ил. - 12+. - (Большой исторический атлас).

Книга представляет собой собрание цветных карт с подробной информацией о событиях главных вооружённых конфликтов XX века.

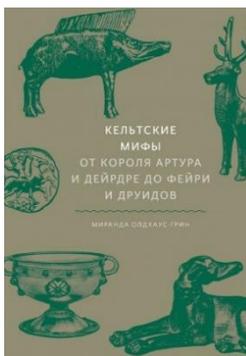
<https://www.litres.ru/book/d-m-krelenko/voyny-hh-veka-51861929/>



Курская битва. Коренной перелом в войне / текст К. К. Семенов. - Москва : Вече, 2020. - 32 с. : ил. - 12+. - (Память победы) (Люди. События. Битвы).

В новом выпуске серии рассказывается о Курской битве, которая стала коренным переломом в войне. В боях под Курском состоялось знаменитое танковое сражение, ставшее тяжелейшим ударом по германской танковой мощи.

<https://knigogid.ru/books/1686484-kurskaya-bitva-korennoy-perelom-v-voyne?ysclid=m7jw6jtg2y498867879>



Олдхаус-Грин, Миранда. Кельтские мифы : От короля Артура и Дейрдре до фейри и друидов / М. Олдхаус-Грин ; пер. с англ. О. Чумичевой ; науч. ред. Н. Живлова. - Москва : МИФ, 2024. - 239 с. : ил., портр. - 16. - (Мифы от и до).

Иллюстрированный путеводитель по миру ирландских и валлийских мифов, объединяющий культуру, археологию, историю и бестиарий.

<https://www.litres.ru/book/miranda-oldhaus-grin/keltskie-mify-50614958/>



Ризнич, Иона. Екатерина II / И. Ризнич. - Москва : АСТ, 2024. - 413 с. : ил., портр. - 12+. - (Самая полная биография).

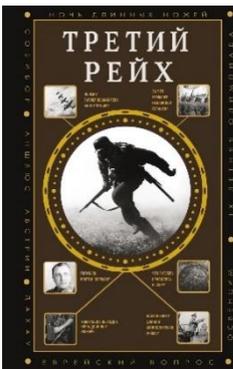
Почему императрица не любила платья с физжмами? Какова истинная причина смерти ее мужа, императора Петра III? От какой болезни спасла своего внука Александра? Встречалась ли Екатерина с Емельяном Пугачевым на самом деле? <https://www.litres.ru/book/iona-riznich/ekaterina-ii-69301504/>



Русь в сагах и скандинавских хрониках / автор-сост. Д. А. Боровков. – Москва : Вече, 2024. – 286 с. : ил. – 16+. – (Неведомая Русь).

В книге рассматриваются взаимоотношения славян и скандинавов на основе зарубежных источников, в том числе скандинавских хроник и саг. В издание вошли редкие статьи отечественных учёных А. И. Лященко и Е. А. Рыдзевской, в которых они сопоставляют летописи и саги.

<https://knigogid.ru/books/2183459-rus-v-sagah-i-skandinavskih-hronikah?ysclid=m7jwbzdbv529812996>



Соколов, Борис Вадимович. Третий рейх / Б. В. Соколов. - Москва : АСТ, 2024. – 350 с. : ил. – 16+. – (Полная история эпох).

История Третьего рейха – предупреждение человечеству о том, что никогда не должно повториться.

[https://www.litres.ru/book/boris-vadimovich-sokolov/tretyi-reyh-](https://www.litres.ru/book/boris-vadimovich-sokolov/tretyi-reyh-70241512/)

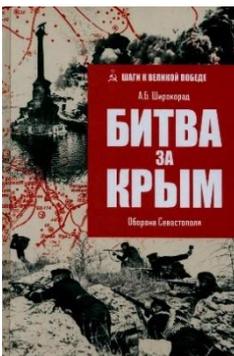
[70241512/](https://www.litres.ru/book/boris-vadimovich-sokolov/tretyi-reyh-70241512/)



Черкашина, Лариса Андреевна. Пушкин путешествует. От Москвы до Эрзерума / Л. Черкашина. - Москва : Вече, 2024. – 430 с. : ил., цв. ил. – 12+. – (Пушкинская библиотека).

Книга состоит из двух частей: «Земные странствия поэта» и «Путешествия во времени и пространстве».

<https://www.litres.ru/book/larisa-cherkashina/pushkin-puteshestvuet-ot-moskvy-do-erzeruma-14653625/>



Широкоград, Александр Борисович. Битва за Крым. Оборона Севастополя / А. Б. Широкоград. - Москва : Вече, 2024. – 443 с. : ил. – 16+. – (Шаги к Великой Победе).

В книге рассказывается о военных операциях в Крыму, сыгравших важную роль в ходе Великой Отечественной войны.

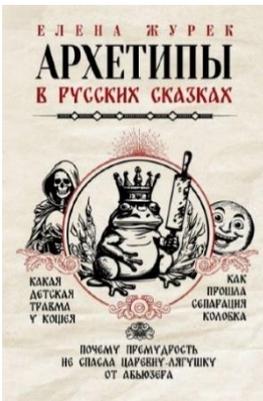
<https://www.litres.ru/book/aleksandr-shirokorad/bitva-za-krym-ot-protivostoyaniya-dovozrascheniya-v-14654150/>



Ярослав Мудрый : Золотой век Древней Руси : большой исторический словарь / В. Б. Перхавко, Л. Е. Морозова, А. Н. Сахаров, А. В. Липатов и др. ; ред. Т. Ванина. - Москва : АСТ-Пресс Школа, 2022. – 32 с. : цв. ил. – 12+. – (Путеводитель по истории России).

В издании рассказывается о времени княжения Ярослава Владимировича, которое учёные оценивают как золотой век Древней Руси: прекращение междоусобиц и восстановление территориальной целостности государства, победа над внешними врагами, мощное строительство во всех городах, превращение Киева по красоте и богатству в соперника Константинополя, основание школ и распространение грамотности среди разных слоёв населения.

<https://www.litres.ru/valeriy-perhavko/yaroslav-mudryy-zolotoy-vek-drevney-rusi-5803936/>

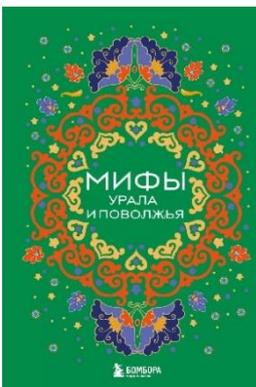


82 Фольклор. Фольклористика

Журек, Елена Владимировна. Архетипы в русских сказках / Е. В. Журек, А. О. Нестерова, М. С. Иванова. - Москва : АСТ, 2024. - 176 с. : ил. – 16+. – (Архетипы в сказках. Психоразборы).

Обращаясь к архетипам в сказках, как элементом коллективного бессознательного, вы сможете исследовать себя и свои чувства. Знакомые с детства герои сказок предстанут в совершенно неожиданном свете. Приятный бонус – необычные раскраски, отражающие всю изнанку сказочного мира.

<https://www.litres.ru/book/elena-zhurek/arhetipy-v-russkih-skazkah-kakaya-detskaya-travma-u-kosheya-69949600/>

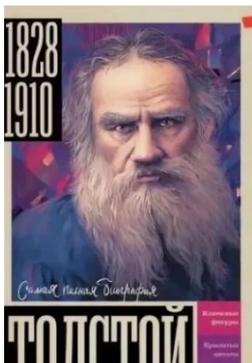


Мифы Урала и Поволжья. - Москва : Эксмо : БОМБОРА, 2024. – 253 с. : ил. - 12+.

Книга о мифах, легендах и традициях коренных народов Урала и Поволжья - русских, татар, чувашей, марийцев, манси, мокшан и эрзян. Вас ждут удивительные истории о зиланте и шайтане, деревянных и глиняных людях, богатырях и оборотнях, волшебных заклинаниях и зельях.

<https://www.litres.ru/book/v-cherepenchuk/mify-urala-i-povolzhya-70358401/>

83 Литературоведение



Гуцол, Юлия Валерьевна. Толстой / Ю. Гуцол ; отв. ред. Ксения Пахомова. - Москва : АСТ, 2024. – 288 с. – 16+. – (Самая полная биография).

Каков Л. Н. Толстой был на самом деле? Об этом в новой книге серии «Самая полная биография».

<https://www.litres.ru/book/uliya-gucol/tolstoy-70448032/>



Раевский, Николай Алексеевич. Портреты заговорили : Пушкин, Фикельмон и Дантес / Н. Раевский. - Москва : Вече, 2024. - 464 с. – 16+. - (Пушкинская библиотека).

Никогда еще книги о Пушкине не были так интересны и просты. Раевский не просто чувствовал всех героев своего повествования, он буквально жил ими!

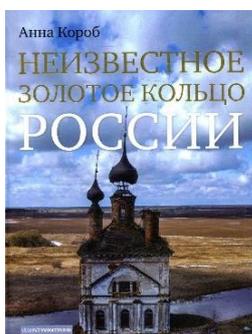
<https://www.litres.ru/book/nikolay-alekseevich-raevskiy/portrety-zagovorili-pushkin-fikelmon-dantes-36975280/>

85 Искусство. Искусствоведение



Борисов, Александр Николаевич. Предтечи русского театра / А. Н. Борисов. - Москва : Вече, 2024. – 448 с. : ил. – 16+. – (Неведомая Русь).

В книге рассказывается о судьбе русских скоморохов.



Короб, Анна. Неизвестное Золотое кольцо России : фотоальбом / А. Короб ; ответств. ред. А. Короткова]. - Москва : АСТ, 2024. -207 с. : цв. ил. – 12+. – (История России в цвете).

Книга будет интересна всем ценителям отечественной истории и культуры, а также туристам, ищущим необычные маршруты для своих путешествий по

Росси.
[67671785/](https://www.litres.ru/book/anna-korob/neizvestnoe-zolotoe-kolco-rossii-67671785/)

[https://www.litres.ru/book/anna-korob/neizvestnoe-zolotoe-kolco-rossii-](https://www.litres.ru/book/anna-korob/neizvestnoe-zolotoe-kolco-rossii-67671785/)



Чернова, Марина Николаевна. Фёдор Шляпин. Русский оперный гений / М. Н. Чернова. – Москва : АСТ-Пресс Школа, 2023. – 27 с. : ил., портр. – 12+. – (Путеводитель по истории России) (БИС : Большой исторический словарь).

О неутомимом труженике, человеке широкой души и истинном воплощении настоящего русского характера наша новая книга. <https://knigogid.ru/books/438050-fedor-shalyapin-russkiy-geniy-opery?ysclid=m7jx353exv941554886>

86 Религия



Александров, Александр Федорович. Мужские имена. Цифровой психоанализ / А. Александров. - Москва : РИПОЛ классик, 2020. – 286 с. – 16+. – (Диагностика личности).

Автор предлагает метод цифрового психоанализа, который, по его мнению, помогает узнать больше о собственной личности и стать более эффективным и счастливым человеком.

<https://knigogid.ru/books/1740110-muzhskie-imena-cifrovoy-psihoanaliz>



Саган, Карл. Мир, полный демонов : наука – как свеча во тьме / К. Саган ; пер. с англ. Л. Сумм. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. - 668 с. – 16+. – (Alpina popular science).

Эта книга посвящена одной из любимых тем автора - человеческому разуму и борьбе с псевдонаучной глупостью.

<https://www.litres.ru/book/karl-sagan/mir-polnyy-demonov-nauka-kak-svecha-vo-tme-8336290/>

87 Философия

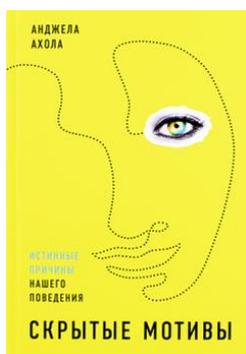


Сократ. Я ничего не знаю : с комментариями и иллюстрациями / Сократ ; сост., предисл., коммент. А. В. Маркова ; пер. с древнегреч. яз. М. Л. Гаспарова, В. Н. Карпова, С. И. Соболевского. - Москва : АСТ, 2024. - 320 с. : ил. – 12+. – (Популярная философия с иллюстрациями).

В настоящем сборнике собраны высказывания мудрого философа, у которого и сегодня читателю есть чему поучиться.

<https://www.litres.ru/book/sokrat/ya-nichego-ne-znau-40434255/>

88 Психология



Ахола, Анджела. Скрытые мотивы. Истинные причины нашего поведения / А. Ахола ; пер. с англ. И. Глазунова ; ред. О. Улантимова, А. Чукарева. - Москва : Альпина Паблишер, 2024. - 284 с. – 16+.

Автор объяснит, как увидеть скрытые мотивы за своими и чужими поступками, научит расставлять приоритеты, реалистично оценивать свои сильные и слабые стороны, покажет, как планировать карьеру, управлять мотивацией и вернуть контроль на поле собственной жизни.

<https://www.litres.ru/book/andzhela-ahola/skrytye-motivy-istinnye-prichiny-nashego-povedeniya-65961686/>



Бернетт, Билл. Дизайн вашей жизни : живите так, как нужно именно вам / Б. Бернетт, Д. Эванс ; пер. с англ. А. Туровская ; ред. О. Равданис. - Москва : Альпина Паблишер, 2023. - 144 с. : ил. – 12+.

Эта книга научит вас дизайнерскому мышлению и тому, как с его помощью осознанно выбрать будущее и уверенно его достичь.

[https://www.litres.ru/book/bill-bernett/dizayn-vashey-zhizni-zhivite-tak-kak-nuzhno-imenno-vam-](https://www.litres.ru/book/bill-bernett/dizayn-vashey-zhizni-zhivite-tak-kak-nuzhno-imenno-vam-27097006/)

[27097006/](https://www.litres.ru/book/bill-bernett/dizayn-vashey-zhizni-zhivite-tak-kak-nuzhno-imenno-vam-27097006/)



Вавилова, Елена Станиславовна. Нетворкинг для разведчиков : как извлечь пользу из любого знакомства / Е. Вавилова, А. Безруков ; использованы рис. худож. Н. Крутикова. - Москва : Эксмо, 2024. - 252 с. : ил., табл. – 16+.

Не ставя своей задачей сделать из читателя разведчика, авторы книги помогут научиться разбираться в людях и создавать долгосрочные продуктивные отношения. Они расскажут, как управлять собственной человеческой "экосистемой". <https://www.litres.ru/book/elena-vavilova-18542/networking-dlya-razvedchikov-kak-izvlech-polzu-iz-lub-66635352/>



Грин, Роберт. 24 закона обольщения для достижения власти / Р. Грин ; пер. с англ. Е. Я. Мигуновой. - Москва : РИПОЛ классик, 2024. - 254, [1] с. – 16+. – (Стратегия лидера).

Для того чтобы обрести власть над людьми, совсем не обязательно кардинально менять свой характер или заниматься совершенствованием внешнего облика. Обольщение – это игра, построенная на психологии, а не на красоте, и практически каждый способен овладеть ею наилучшим образом. Все, что для этого требуется, – взглянуть на мир другими глазами, глазами обольстителя. <https://www.litres.ru/book/robert-grin/24-zakona-obolscheniya-6653064/>



Залогова, Анастасия. Любовь к себе : 50 способов повысить самооценку / А. Залогова. - Москва : Эксмо, 2024. – 288 с. – 16+. – (Кофебук. Книжки, которые бодрят и согревают).

В каждой главе этой книги вы найдете практические упражнения, которые помогут шаг за шагом прийти к внутренней гармонии, сформировать правильную самооценку, принять свое тело и полюбить себя на всех уровнях. <https://www.litres.ru/book/anastasiya-zaloga-19937712/lubov-k-sebe-50-sposobov-povysit-samoocenku-44871772/>



Зоопарк в твоей голове 2.0 : еще 25 психологических синдромов, которые мешают нам жить. - Москва : Эксмо, 2024. - 256 с. : ил. - 16+.

Этот сборник дает человеку возможность не только понять свое окружение и выстроить стратегию общения с ним, но подружиться со своим синдромом и использовать его для счастливой и продуктивной жизни. <https://www.litres.ru/book/mihail-labkovskiy/zoopark-v-tvoey-golove-25-psiologicheskikh-sindromov-kot-69318451/>



Зайверт, Лотар. Если спешишь, не торопись. А если очень спешишь, иди в обход / Лотар Зайверт ; иллюстрации Вернера Тики Кюстенмахера ; предисловие Брайана Трейси ; перевод с немецкого С. Борича. - Минск : Попурри, 2023. – 238 с. – 16+.

Книга Лотара Зайверта об организации времени, самоконтроле и активном образе жизни. <https://www.litres.ru/book/lotar-zayvert/esli-speshish-ne-toropis-a-esli-ochen-speshish-idi-v-obhod-69839344/>

Карпов, Никита Леонидович. Чертовы скандалы! : как общаться с подростком нормально / Н. Л. Карпов. - Москва : Эксмо, 2024. – 253 с. – 16+.

Эта книга поможет вам узнать, как грамотно реагировать на поздние возвращения, хамство и пугающие высказывания подростка; научиться мягко влиять на ребенка и при этом не портить отношения; избавиться от чрезмерной тревожности и чувства родительской «вины».



<https://www.litres.ru/book/nikita-karpov-235631/chertovy-skandaly-kak-obschatsya-s-podrostkom-normaln-69873331/>

Курпатов, Андрей Владимирович. Троица. Будь больше самого себя! : книга для интеллектуального меньшинства : абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому поводу оскорбиться / А. Курпатов. - Москва : Нева, 2024. – 400 с. – 16+. – (Академия смысла).

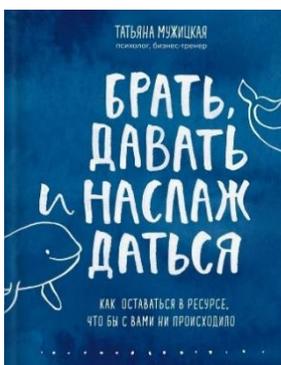


Знакомство с этой книгой поможет вам лучше понять мотивы поведения окружающих и максимально эффективно с ними взаимодействовать. А главное, новые знания позволят вам обрести навыки универсального мышления! <https://www.litres.ru/audiobook/andrey-kurpatov/troica-bud-bolshe-samogo-sebya-42614474/>



Линде, Николай Дмитриевич. Психологическое консультирование : теория и практика / Н. Линде. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : АСТ, 2024. – 336 с. – 16+. – (Высший курс).

Настоящее издание предназначено для психологов, приступающих к консультативной практике. Содержит



подробный разбор стержневых знаний и умений, необходимых для этой работы: от принципов и этапов консультирования до методов решения различных психологических проблем.
<https://www.litres.ru/book/nikolay-linde/psihologicheskoe-konsultirovanie-teoriya-i-praktika-42388686/>

Мужижкая, Татьяна Владимировна. Брат, давать и наслаждаться : как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило / Т. Мужижкая. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2024. – 254 с. : цв. ил. – 16+. – (Кофебук : Книги, которые бодрят и согревают).



Новая книга Татьяны Мужижкой – это уникальная система практик, которая поможет всегда оставаться в ресурсе.
<https://www.litres.ru/book/tatyana-muzhickaya/brat-davat-i-naslazhdatsya-kak-ostavatsya-v-resurse-cht-66181962/>

Мужижкая, Татьяна Владимировна. Роман с самим собой : как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень / Т. Мужижкая. - Москва : Эксмо, 2024. - 320 с. – 16+. – (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).



Как избавиться от негативного шума в голове, принять себя, перестать сомневаться в будущем и излучать в мир счастье и позитив?
<https://www.litres.ru/book/tatyana-muzhickaya/roman-s-samim-soboy-kak-uravnovesit-vnutrennie-yan-i-in-63353991/>

Мур, Томас. Красноречие молчания. Удивительная мудрость пустоты / Т. Мур ; пер. с англ. К. Чайковской. - Москва : Эксмо, 2024. - 208 с. – 16+. – (Разум. Душа. Тело. Практики и тренинги для счастливой жизни).

В своей новой работе автор, бывший монах, показывает уникальную природу пустоты как пространства рождения нового, более глубокого и осмысленного пути жизни, раскрытия в ней энергии и вдохновения.
<https://www.litres.ru/book/tomas-mur-33034660/krasnorechie-molchaniya-udivitel'naya-mudrost-pustoty-70650457/>



Примаченко, Ольга Викторовна. К себе нежно : книга о том, как ценить и беречь себя / О. Примаченко. - Москва : Эксмо, 2024. – 333 с. : фотопортр. – 16+.

Это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других.

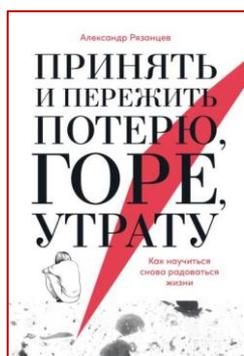
<https://www.litres.ru/book/olga-primachenko/k-sebe-nezhno-kniga-o-tom-kak-cenit-i-berech-sebya-62780292/>



Романов, Игорь Владимирович. Не орите на меня! : 8 способов ухода от психологической агрессии / И. Романов. - Москва : Эксмо, 2022. - 224 с. : ил. – 16+. – (Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир).

Автор предлагает 8 проверенных техник, которые помогут свести на нет психологическую агрессию и дать возможность перейти к конструктивным переговорам.

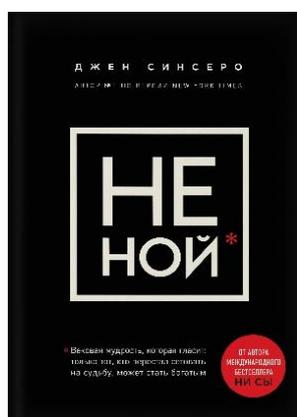
<https://www.litres.ru/book/igor-romanov/ne-orite-na-menya-8-sposobov-uhoda-ot-psihologicheskoy-agress-56443039/>



Рязанцев, Александр Николаевич. Принять и пережить потерю, горе, утрату : как научиться снова радоваться жизни / А. Рязанцев ; ил. Д. Вяткина. - Москва : Альпина Паблишер, 2024. – 148 с. : ил.

Автор очень доступно рассказывает о каждой стадии переживания и принятия утрат. В книге есть четкий авторский алгоритм, следуя которому вы сможете осознать, как именно утраты влияют на качество вашей жизни и как это изменить, чтобы не позволить горю разрушить себя.

<https://www.litres.ru/book/aleksandr-nikolaevic/prinyat-i-perezhit-poteru-gore-utratu-kak-nauchitsya-66316150/>



Синсеро, Джен. НЕ НОЙ : вековая мудрость, которая гласит: хватит жаловаться, пора становиться богатым / Дж. Синсеро ; пер. с англ. А. Н. Гардт. – Москва : Эксмо, 2022. - 256 с. – 16+. - (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

Автор проводит для читателей ментальный мастер-класс по улучшению финансового положения. Книга помогает выявить скрытые убеждения и страхи, которые мешают увеличить свой доход, и предлагает серию несложных упражнений.

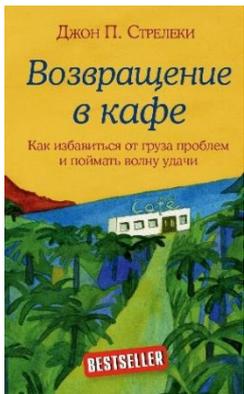
<https://www.litres.ru/book/dzhen-sinsero/ne-noy-tolko-tot-kto-perestal-setovat-na-sudbu-mozhet-stat-b-40277846/>



Стрелеки, Джон. Большая пятерка для жизни : как найти и реализовать свое предназначение / Дж. Стрелеки ; пер. с англ. Э. И. Мельник. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2024. - 315, [5] с. : табл. – 16+. – (Кафе на краю земли).

Это книга-вдохновение, автор которой рассказывает, как превратить мечту в реальность, но это не свод правил и рекомендаций, как может подумать читатель. Нет, Джон Стрелеки идет другим путем. Он пишет о, возможно, лучшем бизнесмене и руководителе в истории – Томасе Дерейле.

<https://www.litres.ru/book/john-strelecky/bolshaya-pyaterka-dlya-zhizni-kak-nayti-i-realizovat-svoe-p-40500955/>



Стрелеки, Джон. Возвращение в кафе : как избавиться от груза проблем и поймать волну удачи / Дж. Стрелеки ; пер. с англ. Э. И. Мельник. - Москва : Эксмо : Бомбора, 2024 с. – 16+. – (Bestseller) (Кафе на краю земли).

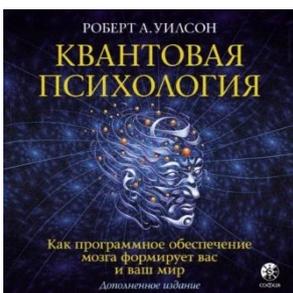
Автор в форме притч, рассказов и философских размышлений говорит о том, как современному человеку бороться с нависающим грузом проблем, который, подобно снежному кому, стремительно несется навстречу, становясь все больше и тяжелее. <https://www.litres.ru/book/john-strelecky/vozvrashchenie-v-kafe-kak-izbavitsya-ot-gruza-problem-i-poym-38838752/>



Стрелеки, Джон. Кафе на краю земли : как перестать плыть по течению и вспомнить, зачем ты живешь / Дж. Стрелеки ; пер. с англ. Э. И. Мельник. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2024. - 160 с. – 16+. – (Кафе на краю земли).

Удивительная и вдохновляющая история о том, как избавиться от мимолетной суеты современного мира, отбросить страхи и сомнения и открыться для счастливых перемен. <https://www.litres.ru/book/john-strelecky/kafe-na-krau-zemli-kak-perestat-plyt-po-techeniu-i-vspomnit-28985271/>

Уилсон, Роберт Антон. Квантовая психология : как программное обеспечение мозга формирует вас и ваш мир : дополненное издание / Р. А. Уилсон ; пер. с англ. А. Костенко. - Москва : София, 2023. - 256 с. : ил. – 16+.



Писатель считает, что не мы существуем во вселенной, а вселенная существует внутри нас. Ведь все зависит от нашего восприятия, подхода к предметам, явлениям, действиям, мыслям. В своей работе Уилсон предлагает отказаться от привычной дуалистической дифференциации понятий «сознание» и «тело». Следует рассматривать их в неразрывной связи, как квантовая физика рассматривает пространственно-временной континуум, не

деля его на пространство и время. <https://www.litres.ru/book/robert-anton-uilson/kvantovaya-psihologiya-kak-programmnoe-obespechenie-mo-51001607/>



Федоренко, Павел. Когнитивно-поведенческая терапия – все по полочкам : эффективные методы и практики для изменения мышления и преодоления невроза : большое руководство для специалистов и вдумчивых читателей / П. Федоренко, И. Качай. - Москва : АСТ, 2024. - 624 с. : ил. – 16+. – (Высший курс).

Книга станет другом и для человека, желающего разложить все «по полочкам» в своей жизни, и для практикующего специалиста. Вы избавитесь от страхов и ловушек мышления, которые мешают жить, научитесь «читать» мысли, выявлять скрытые эмоции и ложные убеждения, справитесь со стрессом, неуверенностью, депрессией и выйдете из жизненного кризиса. <https://www.litres.ru/book/ilya-kachay/kak-izmenit-myshlenie-prinyat-sebya-i-stat-schastlivym-kogniti-66623362/>



Харди, Даррен. Накопительный эффект : от поступка - к привычке, от привычки – к выдающимся результатам / Д. Харди ; пер. с англ. М. Кондрашовой. - Москва : Эксмо, 2024. - 240 с. : ил. – 16+. – (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате.).

Смысл книги в том, что нельзя за пару минут прийти к цели, надо делать крохотные шажочки и не сдаваться. Автор на примерах показывает, как ежедневные мелкие действия могут привить привычку, а вместе с тем дать результат. <https://www.litres.ru/book/darren-hardi/nakopitelnyy-effekt-ot-postupka-k-privychke-ot-privychki-k-vy-51800047/>



Чаадаева, Мария Леонидовна. Всегда говори: я смогу! : Счастье возможно в любых обстоятельствах. Сдаться нельзя преодолеть / М. Чаадаева (Комиссарова). - Москва : АСТ, 2021. – 248 с. : ил., портр. – 16+. – (#Psychology#KnowHow).

Опыт Марии – источник сил и надежды, он поможет каждому из нас взглянуть на свою жизнь иначе, даст мудрость, которая выносятся только из самых трудных моментов в жизни. <https://www.litres.ru/book/mariya-chaadaeva-kom/vsegda-govori-ya-smogu-schaste-vozmozhno-v-lubyh-obst-63625216/>



Шустер, Тара. Купи себе эти чертовы лилии : И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни / Т. Шустер ; пер. с англ. Е. А. Кваша. - Москва : Эксмо, 2024. - 432 с. : ил. – 16+. – (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

Очень практичная и обволакивающе теплая, эта книга помогает преодолеть душевные травмы и начать жить в полную силу.
<https://www.litres.ru/book/tara-shuster/kupi-sebe-eti-chertovy-lilii-i-drugie-celitelnye-ritualy-dlya-66995516/>

Подготовила Марина Тимофеева,
ведущий библиограф МКУК «ЦБС» г. Куйбышева

Наш адрес:

632382, ул. Красная, 25, г. Куйбышев, НСО.

Наши контакты:

E-mail: kainsk2010@mail.ru

Тел.: 8(383-62) 51-355.

[Сайт МКУК «ЦБС» г. Куйбышева НСО](#)

