

The background features a repeating pattern of stylized, colorful books and papers in shades of blue, yellow, pink, and orange, set against a teal background. The books are depicted in various orientations, some open and some closed, creating a dynamic and educational atmosphere.

Z psychologią za Pan Brat!

AMELIA TYKWA, JONASZ
ANDRZEJEWICZ, ALEKSANDRA
MATUSZAK 3C

Paradoks Szympansa - Prof. Steve Peters

Drugie wydanie bestsellerowej książki, dzięki której zrozumiesz, jak funkcjonuje twój umysł!

Emocje zbyt często dyktują ci, co robić?

W sytuacjach stresowych trudno ci opanować irytację i zdenerwowanie?

Odkładasz podjęcie decyzji w czasie?

Zdarza ci się wątpić w swój sukces, ponieważ przejmujesz się opiniami innych?

Gdy odczuwasz spokój i myślisz w sposób racjonalny, przemawia przez Ciebie Człowiek. Kiedy pojawiają się irracjonalne myśli, gwałtowne emocje biorą górę nad zdrowym rozsądkiem, a ty czujesz wściekłość lub zdenerwowanie - przemawia przez Ciebie Szympanś.

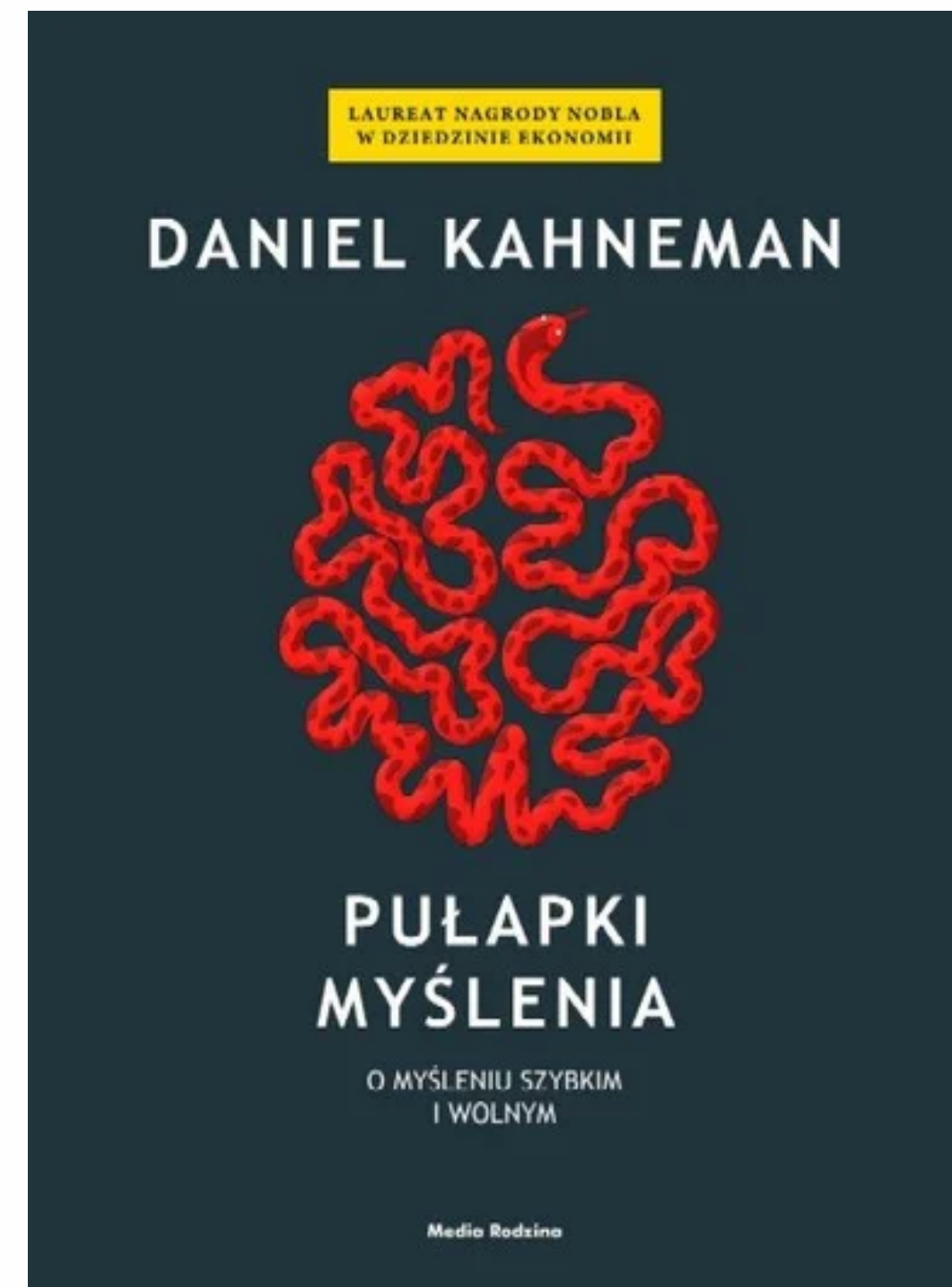
Szympanś to część mózgu, która działa jak niezależna od Ciebie maszyna. Jego żywiołem są kłębiące się w Tobie emocje. Nie masz wpływu na jego naturę, ale możesz nim zarządzać.



Pułapki myślenia - Daniel Kahneman

W dziele pod tytułem „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym” Daniel Kahneman objaśni Ci w przystępny sposób, jak działa umysł człowieka. Dzieli on systemy myślenia na dwie grupy. Pierwszy to system szybki, intuicyjny i nacechowany emocjami. Drugi z kolei to myślenie wolniejsze, logiczne i wyważone.

Dzięki lekturze odkryjesz niezwykłe możliwości, jakie ma Twój umysł, ale i zobaczysz wszelkie błędy i usterki, którym ulega w wyniku szybkiego myślenia. Poznasz wszechogarniający wpływ intuicyjnych wrażeń na swoje myśli i zachowania.



Jak mówić NIE - Michelle Elman

NIE jest ważniejsze niż TAK.

Słowo NIE ma super moc. Daje siłę. Uczy pewności siebie. Pozwala w pełni decydować. To nie słowo TAK uczy dorosłości, ale właśnie: NIE.

Naucz się dobrze mówić NIE!

Jak powiedzieć NIE kolegom, którzy wyciągają cię na wagary?

Jak odmówić dawania buziaków cioci, której nie lubisz?

Jak nie zgadzać się na udział w dodatkowych zajęciach pozaszkolnych, na które nie masz czasu?

Jak sprzeciwić się rodzicom, żeby ich nie wkurzyć?

Jak mówić NIE w internecie?

Odkryj, że mówienie NIE jest super. Naucz się dobrze go używać i poznaj jego supersiłę.

Michelle Elman

ILUSTRACJE:
SARA TOMATE

Jak
mówić

NIE

O WYZNACZANIU GRANIC
W RELACJACH, W SZKOLE
I W INTERNECIE

Lęk off - Galanti Regine

LEK OFF

Pierwsza pomoc
w stresie, niepokoju
i stanach lękowych

REGINE GALANTI

Feeria
young

Czujesz się zakładnikiem swojego lęku i niepokoju? Wydaje ci się, że wiele cię omija? Masz wrażenie, że cały czas stoisz gdzieś na uboczu, zamiast być w centrum własnego życia?

Niewielu dorosłych dostrzega, że twoje nastoletnie życie to nie idylla. Wiąże się z nim mnóstwo obowiązków – i to nie tylko tych szkolnych i rodzinnych. Już sam ich natłok bywa trudny do zniesienia, a do tego dochodzą jeszcze często skomplikowane relacje z rówieśnikami i niełatwe funkcjonowanie w mediach społecznościowych. A kiedy pojawia się stres i niepokój, spirala negatywnych emocji zaczyna się nakręcać. Może żołądek zwija ci się nagle w supeł, serce wali jak oszalałe, tracisz oddech? Może dosłownie paraliżuje cię świadomość, że masz wyjść na zewnątrz albo powiedzieć coś głośno? A może nawracające myśli każą ci w kółko wykonywać jakieś czynności?

Oto twoja pierwsza pomoc! Poznaj i wypróbuj praktyczne ćwiczenia i techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem, a także sposoby na pozbycie się negatywnych myśli zamieszczone w tej książce.

Nie okłamiesz mnie. Ciało zdradza co myślisz - Driver Janine Van Aalst Mariska

Włącz swój wewnętrzny wykrywacz kłtu i zobacz prawdę!
Genialna ekspertka mowy ciała i rozpoznawania kłamstw, szkoleniowiec kadr CIA, FBI oraz ATF, udziela wskazówek, jak wykryć nieprawdę i rozpoznać kłamstwo polityka, biznesmena, urzędnika oraz członka rodziny. Uzbudza czytelnika w narzędzia przeciw oszustom. Dzięki prostym ćwiczeniom oraz obserwacji mimiki i gestykulacji innych będziemy w stanie samodzielnie zrozumieć intencje naszego rozmówcy. Zaprezentowane techniki ułatwią wychowywanie dzieci, dodadzą pewności siebie i poszerzą wiedzę o nas samych.

Ta książka prawdopodobnie zmieni sposób patrzenia na dokumenty, obietnice, oferty i propozycje, ułatwi dostrzec kłopoty i skrywane problemy najbliższych.

Program wykrywania kłamstwa przedstawiony w książce "Nie okłamiesz mnie" jest efektem dwudziestu lat doświadczenia zawodowego, analiz setek przypadków i bezcennej wiedzy badawczej.



Pokochoj siebie - Dyer Wayne W.



Jak stworzyć nowy, lepszy system pojmowania otoczenia i pozbyć się nabytych w dzieciństwie negatywnych przyzwyczajeń? Jak wyzbyć się bezużytecznych emocji: poczucia winy, niepokoju, gniewu? Jak wypracować udane relacje z najbliższymi?

Jak uwolnić się od potrzeby aprobaty innych, osiągnąć niezależność i stać się panem swoich myśli i czynów? Jak nauczyć się asertywności? Jak radzić sobie ze stresem w pracy i w życiu codziennym? Jak żyć pełnią życia, zgodnie z własnymi pragnieniami?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdują się w tej książce. Ta książka, to jeden z najbardziej znanych poradników na świecie. Od pierwszego jej wydania w Polsce minęło 18 lat. Jej autor, Dr Wayne W. Dyer, znany psychoterapeuta amerykański, autor ponad 30 książek, od czterdziestu lat pomaga osiągać sukces i szczęście ludziom na całym świecie.

Bibliografia

1. [Paradoks szympansa Prof. Steve Peters - Taniaksiazka.pl](#)
2. [Pułapki myślenia Daniel Kahneman - Empik.com](#)
3. [Jak mówić NIE - Michelle Elman - Empik.com](#)
4. [Lęk off - Galanti Regine - Empik.com](#)
5. [Nie okłamiesz mnie. Ciało zdradza co myślisz - Driver Janine Van Aalst Mariska - Empik.com](#)
6. [Pokochaj siebie - Dyer Wayne W. - Empik.com](#)



Dziękujemy

za uwagę!!!