

Z

psychologią

za pan brat

Amelia Sobczak, Zuzia Kujawa, Michał Koziński 3c

MELANIE GREENBERG

MÓZG

Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres.

ODPORNY

wykorzystując naturalne właściwości mózgu

NA STRES



Mózg odporny na stres Melanie Greenberg to praktyczny poradnik oparty na badaniach nad neuroplastycznością i uważnością. Uczy kontrolować reakcje na stres, zmieniać negatywne schematy myślowe oraz rozwijać zdrowe nawyki. Dzięki skutecznym ćwiczeniom pomoże radzić sobie z napięciem i unikać destrukcyjnych sposobów jego łagodzenia, takich jak objadanie się czy palenie. Książka dostępna jest także jako e-book.

Współczesne życie, mimo dobrobytu, nierzadko wiąże się z poczuciem niepokoju i niezadowolenia. Szwedzki psychiatra, autor bestsellerowej książki Wyloguj swój mózg, wyjaśnia mechanizmy rządzące naszymi emocjami i podaje konkretne wskazówki, jak poprawić swoje samopoczucie. Książka odpowiada na pytania: dlaczego emocje są ważne, jak relacje społeczne wpływają na poczucie bezpieczeństwa, ile kontaktów społecznych potrzebujemy, by czuć się lepiej, oraz jak radzić sobie z natłokiem negatywnych informacji. Autor wskazuje, że kluczem do szczęścia jest zrozumienie biologicznych potrzeb mózgu i właściwe ustalanie priorytetów, co pozwala lepiej dbać o siebie i skuteczniej radzić sobie ze stresem.

ANDERS HANSEN



**USPOKÓJ
SWÓJ
MÓZG**

Dlaczego czujemy się tak źle,
choć żyje nam się tak dobrze?

znanx

Michelle Elman

ILUSTRACJE:
SARA TOMATE

JAK
MÓWIĆ

NIE

O WYZNACZANIU GRANIC
W RELACJACH, W SZKOLE
I W INTERNECIE

NIE ma super moc! Daje siłę, pewność siebie i kontrolę nad własnym życiem. To NIE, a nie TAK, uczy dorosłości. Dowiedz się, jak dobrze mówić NIE: kolegom namawiającym na wagary, cioci, której nie chcesz dawać buziaka, zbyt wielu obowiązkom, rodzicom, bez wywoływania konfliktu, i w internecie. Odkryj moc słowa NIE i naucz się korzystać z jego siły!

KRISTIN LEER

Poznaj swoją supermoc i żyj lepiej z ADHD! ADHD to nie lenistwo ani prokrastynacja – to wyjątkowa cecha, która może trwać przez całe życie.

Kristin Leer, psychiatra z ADHD, przekonuje, że to zaburzenie może być supermocą.



ADHD

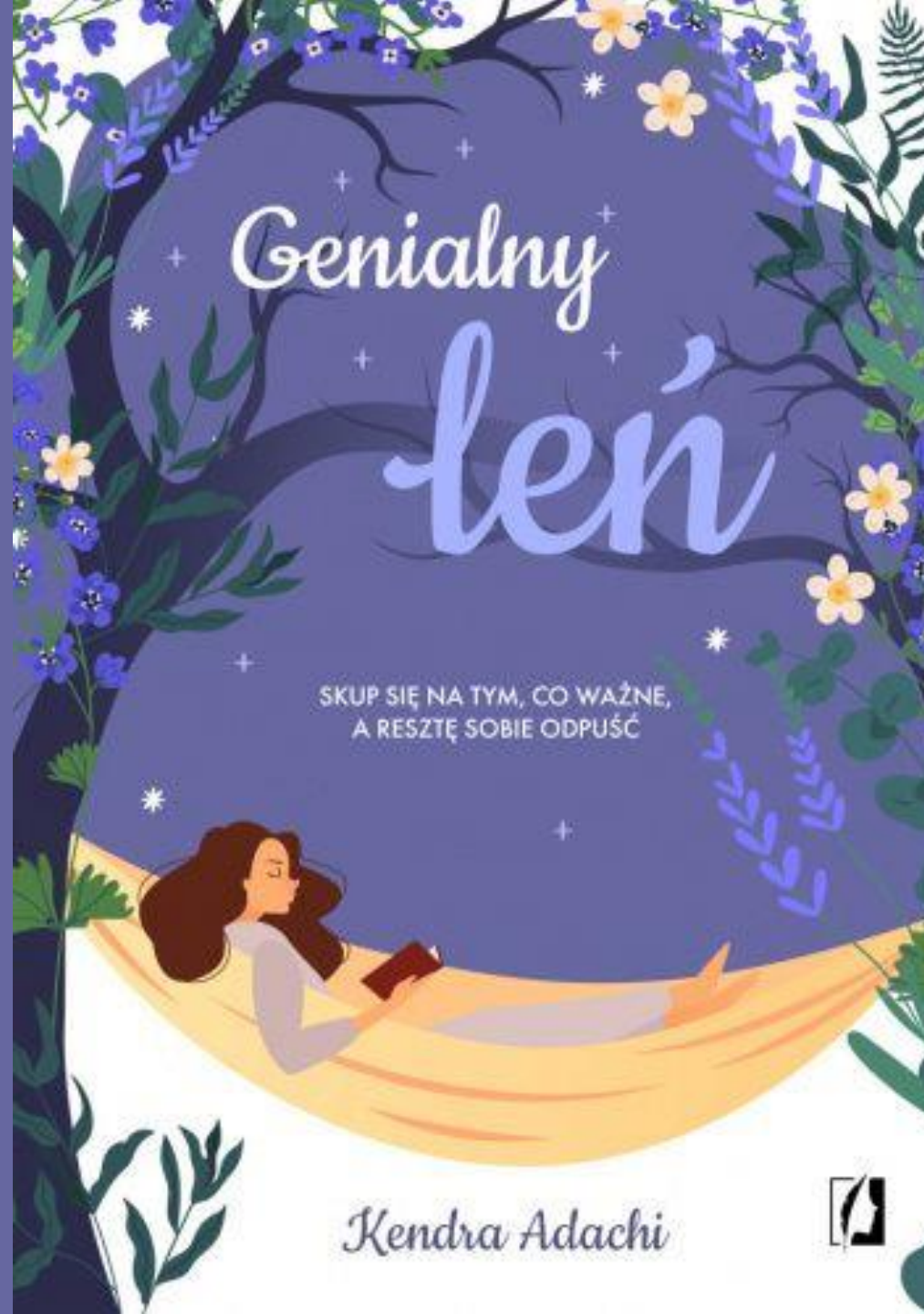
MÓZG ŁOWCY

I INNE SUPERMOCE

znak

Osoby z ADHD wyróżniają się kreatywnością, spontanicznością i zdolnością do hiperskupienia. Autorka omawia współczesne badania oraz oferuje strategie radzenia sobie z wyzwaniami i wykorzystania zalet nieneurotypowego mózgu.

**NIE ma super
moc! Daje siłę,
pewność siebie i
kontrolę nad
własnym życiem.
To NIE, a nie TAK,
uczy dorosłości.
Dowiedz się, jak
dobrze mówić NIE :
kolegom
namawiającym na
wagary, cioci,
której**



**nie chcesz dawać
buziaka, zbyt wielu
obowiązkom,
rodzicom, bez
wywoływania
konfliktu, i w
internecie. Odkryj
moc słowa NIE i
naucz się
korzystać z jego
siły!**

Drugie wydanie bestsellerowej książki, która pomoże ci zrozumieć swój umysł! Profesor Steve Peters wyjaśnia, jak zarządzać "wewnętrznym szympansem" – emocjonalną częścią mózgu, która często przejmuje kontrolę. Dzięki prostemu modelowi nauczysz się: opanowywać emocje i działać racjonalnie, eliminować negatywne myśli, osiągać swoje cele, takie jak sukces i spełnienie. To praktyczny przewodnik, który zmienia sposób myślenia i poprawia jakość życia.

PROF. STEVE PETERS
**PARADOKS
SZYMPANSA**



≡ PRZEŁOMOWY PROGRAM ZARZĄDZANIA UMYSŁEM ≡
NAUCZ SIĘ KONTROLOWAĆ SWOJE EMOCJE, BY PODEJMOWAĆ TRAFNE DECYZJE!

Źródła informacji:

- 1) https://www.empik.com/mozg-odporny-na-stres-zapanuj-nad-emocjonalna-reakcja-na-stres-wykorzystujac-naturalne-wlasciwosci-greenberg-melanie,p1200924660,ksiazka-p?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=19772120584&utm_id=19772120584&utm_term=empik_ksiazka_search&gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6aW6BhBqEiwA6KzDc97d5JogDjyNid-kgDL4dFWpva5CxEnvY-6xDiMrW85HS9FIz9dKxoCHyEQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds#ProductDescription
- 2) <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5027220/uspokoj-swoj-mozg>
- 3) <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5120521/jak-mowic-nie-o-wyznaczaniu-granic-w-relacjach-w-szkole-i-w-internecie>
- 4) https://www.empik.com/adhd-mozg-lowcy-i-inne-supermoce-leer-kristin,p1320153513,ksiazka-p?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=19584610003&utm_id=19584610003&utm_term=empik_ksiazka&gclsrc=aw.ds&gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6aW6BhBqEiwA6KzDcy1fA1TEBntkf-wG7vJCTlaCFm5SbHYKLSsuD0kvWQ8xvlo73WqN5xoC-QsQAvD_BwE
- 5) <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5009789/genialny-len-skup-sie-na-tym-co-wazne-a-reszta-sobie-odpusc>
- 6) <https://www.empik.com/paradoks-szympansa-peters-steve,p1125738528,ksiazka-p>