

# Развивайся!

## Рекомендательный список





Александр ~~и~~ Юлия  
**СВИАШ**

**Улыбнись,**

**пока**

**НЕ**

**ПОЗДНО**

**Позитивная  
психология  
для повседневной  
жизни**

*астрель*

## **«Улыбнись, пока не поздно» Александр Свияш**

Книга о позитивной психологии. В ней автор говорит о том, как изменить способ своего мышления.

Александр Свияш заявляет, что наши эмоции зависят от ожиданий. Если человек обещал принести деньги и не принёс, мы испытываем разочарование, потому что ожидали, что он выполнит обещание. Если же мы заранее не были в нём уверены, то, скорее всего, сохраним силу духа и как-нибудь переживём это неприятное событие.

Свияш рекомендует вести дневник самоконтроля. В нём он советует помечать события, вызвавшие отрицательные эмоции, и писать, по каким причинам это произошло. Возможно, ты относишься ко всему слишком идеалистически и расстраиваешься, если что-то не соответствует твоим ожиданиям.



МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Том Рат



Как повседневные решения  
влияют на здоровье и долголетие



## «Ешь, двигайся, спи» Том Рат

Какое же саморазвитие без здоровья? Здоровое тело — здоровый дух. В поддержании крепкого здоровья тебе поможет Том Рат. Книга разделена на 30 основных глав + введение, заключение и пару вступительных глав. В каждой главе дано 3 практических совета о здоровом образе жизни, которые ты можешь применить прямо сейчас. В шестой главе Том Рат советует начинать свой поход в магазин с покупки овощей, фруктов, орехов и других полезных продуктов. Ещё он рекомендует заранее планировать свой день, чтобы выспаться, и оценивать качество сна по 10-балльной шкале.

• ХЭЛ ЭЛРОД •

# Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

## «Магия утра» Эл Хэлрод

Хочешь больше успевать? Вставай раньше. Но не просто вставай, а грамотно организуй утреннее время. Эл Хэлрод расскажет тебе о том, как провести своё утро с максимальной пользой.

Он выделяет 6 вещей, которые стоит делать утром, — спорт, чтение, медитация, аффирмации, визуализация и т.д.

С помощью рекомендаций «Магии утра» ты сможешь вставать утром легко.





# ОДНА ПРИВЫЧКА В НЕДЕЛЮ

ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА ГОД

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ

УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ • МИНИМИЗИРУЕМ СТРЕСС  
ДАРИМ СЕБЕ СЧАСТЬЕ  
ПОВЫШАЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

## «Одна привычка в неделю» Бретт Блюменталь

В книге рассказывается о здоровом питании, физической активности и духовной сфере человека.

Бретт Блюменталь верит, что у нас не получается правильно жить и питаться потому, что мы берёмся за слишком многое сразу.

Её рекомендация следующая: каждую неделю в течение в года внедрять себе одну из 52 привычек, которые ты найдёшь на страницах книги.



библиотека МТИ

БОЛЕЕ 20 МИЛЛИОНОВ ЭКЗЕМПЛЯРОВ  
ПРОДАНО ВО ВСЕМ МИРЕ

# 7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Мощные инструменты  
развития личности

с новым  
предисловием  
и послесловием  
автора

"Поразительная книга, она может изменить вашу жизнь"  
— Том Питерс, автор бестселлера *In Search of Excellence*

**Стивен Р. Кови**

## «Семь навыков высокоэффективных людей» Стивен Кови

Хочешь жить максимально эффективно? Добро пожаловать к Стивену Кови. В своём бестселлере он делится 7 навыками успешных людей. Это не советы из ряда «экономь, инвестируй и живи счастливо». Его рекомендации касаются самых основ.

В частности, он рассказывает о том, как достигать целей, планировать жизнь, взаимодействовать с людьми. У него я почерпнул идею синергии — силы, которая появляется в результате взаимодействия команды людей.