

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА ГОРОДА РЯЗАНИ»
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА
ОТДЕЛ ХРАНЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОНДОВ**

Путь к успеху

Виртуальная выставка

**Составитель: Пронкина И.С., библиотекарь 1ой категории
отдела ХО и ИФ ЦГБ имени С.А. Есенина**

Рязань 2018

7 причин, почему необходимо читать книги для саморазвития

Иногда мы понимаем, что в нашей жизни идет что-то не так, что мы движемся не в том направлении. То со здоровьем не так хорошо, то любимый человек ушел, то на работе не ладится. И как результат — опускаем руки и не хотим разбираться, в чем причина. Хороший способ справиться с проблемами это чтение, а чтение — это отличный способ саморазвития:

- люди, которые читают книги, всегда будут руководить теми, кто их не читает.
- ваши знания складываются из крупинок прочитанного, как рубли состоят из копеек.
- чем больше вы читаете, тем меньше подражаете другим.
- чтобы накачать свое тело, необходимы физические упражнения, чтобы прокачать ум — необходимо читать.
- если человек хочет стать умным, ему необходимо прочитать 10-15 книг. Но чтобы найти эти ценные книги понадобится прочитать тысячи книг.
- книги во все времена были чем-то вроде кораблей, бороздящих по волнам с драгоценным грузом знаний из поколения в поколение. Запомните: вы представляете собой то, что постоянно читаете.

Представляем вашему вниманию книги из фонда отдела ХОиИФ, которые, на наш взгляд, заинтересуют вас и помогут в нелегком пути к жизненному успеху.

Нет предела саморазвитию



«Через двадцать лет вы будете больше сожалеть о том, чего не сделали, чем о том, что сделали. Поэтому поднимайте якоря. Плывите прочь из безопасной гавани. Ловите попутный ветер в свои паруса. Исследуйте. Мечтайте. Познавайте».

Марк Твен



Киришнер, Дж. Искусство быть эгоистом. Как перестать подстраиваться и начать жить / Дж. Киришнер. - СПб. : Питер, 2011. - 223 с.

Искусству быть эгоистом не учат ни в школах, ни в университетах. И это совсем не случайно! На самом деле никому не интересно учить людей быть независимыми и думать о себе. Альтруистов намного удобнее использовать в своих интересах!

Вы любите и уважаете себя? Вы ставите свое мнение выше мнения окружающих? Вы всегда знаете, чего хотите? Вы добиваетесь всего, чего желаете? Нет? Очень жаль. Вы - замечательный человек, но вы - не эгоист. Можете быть уверены: вокруг вас предостаточно любителей поживиться за чужой счет, прикрывающих свои истинные цели высокими идеями альтруизма.

Хотите перестать подстраиваться и стать самим собой? Моделируйте свою жизнь так, как вам этого хочется. Увидите сами: ваши желания начнут

исполняться, вы будете удачливым, а главное - по-настоящему счастливым человеком!



Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности : пер. с англ. / С. Р. Кови. - 2-е изд. - М. : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 378 с.

Эта книга о качествах, которые должны быть у людей, стремящихся к успеху, книга о гармоничном развитии человека, о поиске смысла жизни и реакции на обстоятельства. Стивен Кови изучил огромное количество литературы по лидерству, успеху, проанализировал жизнь многих великих людей и пришел к выводу, что основой долгосрочного успеха и подлинной самореализации любого человека является верность некоторым основополагающим принципам, вечным истинам, которые верны в любой ситуации и при любых обстоятельствах.



Кови, С. Р. Восьмой навык. От эффективности к величию : пер. с англ. / С. Р. Кови. - М. : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 407 с.

Книга является продолжением международного супербестселлера автора «Семь навыков высокоэффективных людей», изменившего жизни десятков миллионов людей по всему миру. В ней автор учит тому, как раскрывать свои способности, с энтузиазмом добиваться поставленных целей и вносить существенный вклад в окружающий мир. Эта книга для всех, кто стремится к счастью, кто хочет значительно повысить личную эффективность на работе и за ее пределами.



Рейнуотер, Д. Это в ваших силах / Д. Рейнуотер. - М. : Прогресс, 1992. - 240 с.

Книга известного американского психотерапевта представляет собой научно-популярное и практическое руководство по психологии. Она адресована тем, кто интересуется методами самопсихотерапии, стремится к личностному росту, хочет научиться в полной мере нести ответственность за свою жизнь. С помощью остроумных, оригинальных упражнений читатель может самостоятельно взяться за решение своих эмоциональных проблем, справиться с внутренними неурядицами и овладеть «искусством быть собой».



Стивенс, Дж. Приручи своих драконов. Как обратить свои недостатки в достоинства : пер. с англ. / Дж. Стивенс. - СПб. : Питер, 1997. - 474 с.

Можно ли измениться, не изменяя себе? Как превратить свои недостатки в достоинства, не объявляя себе войны? Что мешает человеку быть самим собой и жить в гармонии с миром? Автор книги, известный американский психолог, дает простые ответы на сложные вопросы. Семь типов негативных поведенческих реакций, семь внутренних личностных страхов — вот драконы, которые лишают людей радости жизни. Бросая вызов собственным драконам, человек избавляется от страхов и приходит к счастливой, полнокровной — настоящей — жизни! Вы найдете в книге множество тестов, которые помогут определить «своих» драконов, а также методики и упражнения, позволяющие их приручить.



Шейнов, В. П. Психология лидерства, влияния, власти / В. П. Шейнов. - Минск : Харвест, 2008. - 655 с.

В книге описываются наиболее важные результаты исследований феноменов лидерства, влияния и власти. В качестве иллюстрации теоретических положений приведены психологические портреты великих правителей, политических деятелей, полководцев.

Книга представляет интерес, как для психологов, так и для руководителей, деловых людей, преподавателей, офицерского состава и т.д. - всех тех, кто имеет дело с проблемами управления, обучения и воспитания, а также для всех интересующихся психологией и проблемами лидерства, влияния, власти.



Шейнов, В. П. Манипуляции и юмор / В. П. Шейнов. - Минск : Харвест, 2011. - 527 с.

В книге даны многочисленные примеры манипуляций, а также способы защиты от манипуляторов на все случаи жизни: рассмотрены отношения между руководителями и подчиненными, мужчинами и женщинами, родителями и детьми, партнерами по бизнесу, оппонентами и пр. Доступно описаны психологические основы и технология скрытого управления, приведена масса примеров во всех сферах жизни, которые легко читаются, а потому запоминаются и анализируются читателем, даже не искушенным в психологических науках.

Копейка рубль бережет



«Слишком много людей тратят деньги, которых они не заработали, чтобы купить вещи, которые им не нужны, для того, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся».

Уилл Смит



Райс, Эл. Нацельтесь на успех! / Эл. Райс ; пер. с англ. А. В. Савинова. - М. : АСТ : Люкс, 2005. - 350 с.

Современный рынок. Постоянные перемены. Торжество высоких технологий. Вы хотите преуспеть здесь? Тогда вам необходимо научиться мгновенно принимать верные решения. Учитесь фокусировать внимание на главном - и отбросить второстепенное! Почему компании, имеющие узкую специализацию, добиваются широчайшего признания? Потому что их лидеры не только ставят перед собой верные цели, но и все свое внимание фокусируют именно на них!



Самые богатые: истории крупнейших мировых состояний. Они выживают в любых ситуациях. - М. : Эксмо : ИД "Коммерсантъ", 2011. - 284 с.

В этой книге собраны рассказы о людях, владевших и владеющих крупнейшими мировыми состояниями. Как удалось им скопить богатство? И самое главное, сохранить его, сделать устойчивым? Можно ли у них чему-то научиться? Решайте сами.

В книге пять частей.

В первой части («Династический принцип») рассказывается об отцах-основателях великих династий, создателях промышленных и финансовых империй и их потомках. Границы поля деятельности этих титанов, как и границы любых империй, простирались очень широко и охватывали целые отрасли экономики и многие страны мира. Насколько прочны эти империи?

Во второй части («Короли и “капуста”») речь идет о «владельцах заводов, газет, пароходов» – магнатах, королях различных областей бизнеса, будь то промышленность, торговля, СМИ или сфера услуг, а также просто о королях – правящих монархах, которые не брезговали и деловыми операциями. Все ли могут короли?

Третья часть («Богатые и знаменитые») посвящена людям, которые стали богатыми, потому что были знаменитыми. Это люди искусства, которые приобрели свое богатство не столько в силу деловых способностей, сколько благодаря обладанию уникальным товаром – продуктом своего труда. Прагматичность таланту не помеха?

В четвертой части («Динозавры») собраны рассказы о тех, кто сделал свое состояние в начале XX века. Это были «динозавры», о которых Паниковский говорил, что «таких теперь уже нету и скоро совсем не будет». Они не основали династий, но навсегда остались в истории – собственно, они эту историю и творили. Ушли ли в историю их состояния?

В пятой части («Иконы и андердоги») представлена галерея наших современников, сделавших свое состояние во второй половине XX века и продолжающих делать его в XXI. Жизнь изменилась, бизнес стал сложнее, сегодняшние миллионеры и миллиардеры не похожи на своих предшественников. Даже поле их деятельности очертить весьма сложно – они занимаются всем понемногу (или, вернее, помногу). И решает все не только воля к богатству, но и умение генерировать новые идеи, создавать новые области деятельности или ставить с ног на голову старые. В чем же рецепт прочности, устойчивости состояний и богатства?



Фирсова, А.А. С чего начать свое дело : практ. пособие / А.А. Фирсова. - М. : Дашков и К°, 2011. - 213 с.

Настоящее пособие содержит информацию о практических шагах, которые нужно совершить, начиная собственное дело: как зарегистрировать предприятие, привлечь финансирование, выбрать организационно-правовую форму, составить бизнес-план, разработать эффективную стратегию маркетинга. Приведены примеры успешных бизнес-историй. Для широкого круга читателей.

Здоровье – мудрых гонорар



«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства».

Джон Леббок



Влиет, Э. Женщина, вес, гормоны. Как достичь гормонального баланса и продлить молодость : пер. с англ. / Э. Влиет. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2014. – 415 с.

Автор ясно и доходчиво рассказывает об обмене веществ в женском организме, о балансе женских гормонов, об особенности женщин прибавлять в весе на определенном этапе жизни, связанном с гормональными изменениями. Прочитав книгу, вы узнаете о правильном режиме питания, о разумном активном образе жизни, что поможет вам достичь гормонального баланса и продлить молодость. Рекомендации и советы доктора Влиет полезны для всех женщин, кто хочет в любом возрасте сохранить красоту, стройность, энергию и здоровье.



Ильинская, М. В. Метод восстановления зрения Марины Ильинской. Рекомендации по улучшению зрения и профилактике глазных заболеваний / М. В. Ильинская. - М. : Эксмо, 2014. - 318 с.

Зрение - самый волшебный, самый необыкновенный дар, который смогла подарить природа почти всем существам, живущим на этой планете, включая людей!

Миллионы людей по всему миру посещают офтальмологов, и большая часть из них обращается к врачам не для профилактического осмотра, а уже для лечения. И столько же людей по всему миру, в том числе и в России, имея проблемы со зрением, не могут получить квалифицированную офтальмологическую помощь, часто по причине отсутствия таковой в районе проживания или из-за трудностей, связанных с периодом ожидания консультации.

На страницах книги, которую вы держите в руках, можно найти ответы на многие вопросы, связанные с заболеваниями глаз. Она поможет вам узнать о причинах возникновения, течении и принципах лечения глазных заболеваний. Широкому кругу читателей представлена авторская схема лечения офтальмологических заболеваний, а также коррекции нарушений в организме, которые могут способствовать появлению и развитию этих болезней.

Не важно, какие заболевания глаз вы имеете, эти советы помогут вам преодолеть все имеющиеся проблемы с глазами и дадут возможность не испытывать их и в дальнейшем.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.



Копылова, О. С. 120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снизить давление / О. С. Копылова. - М. : Эксмо, 2014. - 287 с.

Когда речь заходит о гипертонии, многие врачи разводят руками и говорят, что снизить повышенное давление с помощью лекарств можно, но вылечиться от этой болезни, скорее всего, не получится. Позволю себе с этим тезисом не согласиться. Я знаю многих людей - и среди них врачи - которые сумели справиться с повышенным давлением, изменив свой образ жизни.

Располагает ли сегодняшняя медицина средствами радикального излечения гипертонии? Можно ли навсегда избавиться от этого заболевания или придется всю жизнь пить таблетки? Как отладить внутренние механизмы регуляции артериального давления?

В этой книге автор собрала для вас уникальные рекомендации прогрессивно мыслящих российских и зарубежных врачей, которые не ограничиваются тем, что прописывают больному таблетки от давления. Читайте на здоровье!

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Это справочные данные, которые не могут заменить консультации и лечение у врача.



Малахов, Г. П. Оздоровление - путь к жизни / Г. П. Малахов. - Ростов н/Д : Проф-Пресс, 1997. - 477 с.

Здоровье - самый ценный дар, который приносит нам природа. Человек в житейской суете неосмотрительно расточает его. Спohватился - начались неприятности, походы к врачам, в аптеки, поиск дефицитных лекарств. Вернуть здоровье, считает автор, можно иначе - путем одoления своих привычек, склонностей, создающих собственному телу удобную, но пагубную жизнь. Труд этот нелегok, но благодарен, ибо приносит исцеление.



Мойсенко, Р. В. Моя программа стройности: проверенная авторская методика / Р. В. Мойсенко. - М. : Эксмо, 2012. - 430 с.

Римма Мойсенко – ведущий диетолог проекта «Сбрось лишнее» на Первом канале в программе «Здоровье» с Еленой Малышевой. Благодаря ее советам всем участникам проекта удалось добиться потрясающих результатов – похудели все!

Римма Васильевна, как и ее сестра – известный диетолог Маргарита Королева, помогает многим звездам, политикам и бизнесменам не только обрести фигуру мечты, но и наладить гармонию с собой и окружающими. Разработав собственную методику, автор много лет назад решила свои проблемы с лишними килограммами и сегодня продолжает выглядеть замечательно. Теперь эти секреты доступны и вам! Римма Васильевна предлагает не очередную новомодную диету, а знания, которые научат вас сбрасывать лишний вес комфортно и максимально быстро. Автор уверена, что одной диеты для достижения этой цели недостаточно: нужно знать все подводные камни, которые мешают именно вам на пути к стройности. А для этого вам потребуется всего лишь определить свой психотип по прилагаемым описаниям и подстроить программу Риммы Мойсенко под себя с помощью тех инструментов, которые вы найдете в этой замечательной книге.



Нет дисбактериозу! Умные бактерии для здоровья ЖКТ / Е. Ю. Заостровская. - М. : Эксмо, 2012. - 206с.

Примерно у 90% взрослых нарушена микрофлора кишечника. Дисбактериоз- это слово все мы знаем не понаслышке. Антибиотики, неправильное питание, стресс не только нарушают пищеварение - вслед за ним ухудшается обмен веществ и падает иммунитет.

Аллергии и боли, дискомфорт и другие нарушения работы желудочно-кишечного тракта больше не будут беспокоить вас. Эта книга - прямой путь к здоровью ЖКТ. Вы узнаете, как восстановить баланс умных бактерий с помощью медикаментов, фитотерапии или комплексов упражнений. А также - снять стресс и самостоятельно провести массаж, улучшающий пищеварение.



Полная энциклопедия оздоровительных систем, программ и упражнений : пер. с англ. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 351 с.

В этой энциклопедии собраны практически все системы оздоровительных упражнений: йога, комплексы для похудения, программы для релаксации, гимнастика для беременных и многое другое. С помощью поэтапных упражнений вы сможете достичь максимальных результатов. Предназначена для широкого круга читателей.



Родькин, В. А. Человек сидящий. Правила здорового позвоночника / В. А. Родькин. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 286 с.

В книге в доступной форме рассказывается о способах профилактики и лечения заболеваний позвоночника и суставов, рост числа которых связан, в том числе и с такими проблемами цивилизации, как гиподинамия, длительное нахождение в вынужденных позах, переедание. Подробно изложены «правила здорового позвоночника», приведены описания некоторых наиболее эффективных физических упражнений. Отдельные главы книги посвящены профилактике развития плоскостопия; правилам выполнения физических упражнений и способам предупреждения болей в позвоночнике во время беременности и в послеродовой период; «безмолвной эпидемии» века — остеопорозу; витаминам и причинам их недостатка у человека современного общества, различным мазям и способам их рационального применения.

Книга адресована широкому кругу читателей, в первую очередь тем, кто много времени проводит в «сидячих» позах, кто уже имеет проблемы с позвоночником и суставами.



Серван-Шрейбер, Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа : пер. с англ. / Д. Серван-Шрейбер. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2012. - 351 с.

В последнее время наука о мозге и психология пережили глобальные изменения. Было установлено, что эмоции - не просто громоздкий багаж, который мы тащим за собой из нашего "животного" прошлого. Это нечто гораздо большее: эмоциональный мозг управляет нашим телом и чувствами, он отвечает за самоидентификацию и осознание ценностей, благодаря которым наша жизнь обретает смысл

Объединив свой врачебный и исследовательский опыт, всемирно известный нейробиолог Давид Серван-Шрейбер разработал исключительно эффективные методы, которые помогут вам наладить взаимодействие с эмоциональным мозгом без лекарств и психотерапии. Оптимизация сердечного ритма, десенсибилизация с помощью движений глаз, синхронизация биологических ритмов, акупунктура, правильное питание, регулярные физические упражнения и техники "аффективной коммуникации" - семь методов позволят вам управлять собственной жизнью.

Вы больше не будете чужим ни для самого себя, ни для других людей.



Стоун, Д. Секреты людей, которые никогда не болеют : пер. англ. / Д. Стоун. - М. : Астрель, 2013. - 253 с.

Знаете ли вы, что есть люди, которые никогда не болеют? Как им это удается? В чем их секрет? Ответ на эти вопросы - в книге, которую вы держите в руках. В ней - реальные истории двадцати пяти человек, каждый из них нашел свой уникальный способ стать здоровым. Читайте книгу Джина Стоуна - и вы тоже это сможете!

Джин Стоун опробовал на себе десятки методов лечения и диагностики. Исчерпав возможности официальной медицины, он обратился к тем, кто не зависит от профессиональных медиков, но счастливо живет под защитой какого-то личного секрета и умудряется всегда оставаться здоровым. Автор потратил много времени и сил, чтобы отыскать таких людей и выбрать тех, чьи секреты действительно помогут вам обрести здоровье.

Мужчины с Марса, женщины с Венеры



«Ни одни отношения не могут достигнуть уровня, на котором не будет проблем. Если же вы видите отношения, в которых нет проблем, это значит, что отношений больше нет».

Ошо



Боуман, А. Долго. Счастливо. Вместе / А. Боуман. - М. : Эксмо, 2011. - 412 с.

Великолепно написанная и вдохновляющая книга о том, как наладить угасшие отношения между мужем и женой, сделать жизнь в семье интересной, насыщенной, романтической. В книге много полезных советов. Алиса Боуман создала книгу, которая стала практическим пособием для многих женщин, столкнувшихся с семейным кризисом.

Пример семьи Боуман универсален. Вне зависимости от возраста, национальности, общественного положения и финансового благополучия в наших силах сделать все для того, чтобы жить долго и счастливо. Читайте эту остроумную книгу и находите способы оживить потухшие отношения.



Кронна, С. Он нашел другую, или Как выжить в любовном треугольнике / С. Кронна. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 318 с.

Что делать, если любимый мужчина уходит? Изображать из себя жертву глупо, считает Светлана Кронна. Эта книга научит вас быстро излечиваться от мужских измен. Как с блеском преодолеть «сто дней одиночества»? Как выбирать правильных поклонников? Как подсластить горечь расставания и отпустить прошлое? Ответы на эти вопросы - в новом бестселлере Светланы Кронна.



Свияш, А. Г. 5585 советов брачующимся, замужним и страстно желающим замужиться / А. Г. Свияш, Ю. В. Свияш. - М. : АСТ, 2011. - 508 с.

Эта книга - практическое руководство по построению осознанной и счастливой жизни. Зачем люди брачуются? Почему любовь зла? Как привлечь любимого? Зачем люди заводят детей?

Вы хотите быть счастливым?!

Так станьте им!



Сябитова, Р. Как влюбить в себя кого угодно. Секреты мужчин, которые должна знать каждая женщина : советы первой свахи России / Р. Сябитова. - М. : Центрполиграф, 2011. - 318 с.

Эта книга поможет женщине научиться выбирать Мужчину своей мечты, правильно с ним знакомиться, организовывать свидания и ходить на них с максимальной отдачей. Женщина сможет понять мужские секреты, которые мужчины никогда не озвучивают. На любом этапе отношений советы Р. Сябитовой позволят женщине понять намерения мужчины по тревожным сигналам, которые он подает, и научат проходить этот этап как можно лучше и с наибольшим результатом. Ценные и полезные рекомендации станут хорошей подсказкой и руководством к наиболее эффективным действиям со стороны женщины практически в любой ситуации, которая может возникнуть в отношениях с мужчиной.

Книга предназначена для всех женщин, желающих завязать перспективные отношения с Мужчиной своей мечты.



Харрис, Р. Как улучшить отношения. От мифов к реальности / Р. Харрис. - М. : София, 2011. – 318 с.

Голова практически каждого человека забита совершенно нереальными представлениями о любви и близких отношениях. Все хотят того, чего в принципе быть не может. А любимые кинофильмы, романы и журналы создают мифы, все дальше уводящие нас от реальности. Фактически, мы попадаем в порочный круг, в котором наши попытки создать неугасающую любовь неумолимо ведут к ее разрушению. Но, эта книга - революционный прорыв в практике взаимоотношений, основанный на новейшем методе «АСТ» - методе психологической гибкости. А сам автор - чемпион мира по предотвращению разводов. Книга развенчивает современные мифы и предлагает действенный способ создать близкие отношения, исполненные любви и радости.