**"Higiena umysłowa, relaksacja, medytacja - książki przydatne do utrzymania równowagi psychicznej w czasie pandemii"**

**Bibliografia w wyborze**

1 - Ameli Rezwan: 25 lekcji uważności: czas na dobre życie. Kielce, Wydawn. Charaktery, 2017. Nr inw.: 48976

2 - Andre Christophe: Medytacja dzień po dniu: 25 lekcji uważnego życia. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2013. Nr inw.: 47711

3 - Andre Christophe: Nastroje: jak nauczyć się pogody ducha. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2017. Nr inw.: 48198

4 - Andre Christophe: Życie wewnętrzne. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2019. Nr inw.: 48977

5 - Barnaby Brenda: Więcej niż sekret. Gliwice, Wydawn. Helion, 2010. Nr inw.: 47555

6 - Bem Kasia: Happy detoks: 10-dniowy holistyczny program odnowy organizmu. Warszawa, Wydawn. Edipresse-Kolekcje, 2015. Nr inw.: 47556

7 - Bemis Judith, Barrada Amr: Pokonać lęki i fobie : jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki. Sopot, GWP, 2013. Nr inw.: 45215

8 - Bliżej siebie: rozmowy z mistrzami o zyciu, uczuciach, marzeniach, relacjach, zdrowiu, finansach i możliwości zmiany siebie. Kielce, Wydawn. Charaktery, 2013. Nr inw.: 47558

9 - Boenisch Ed, Haney Michelle: Twój stres: sens życia, równowaga i zdrowie. Gdańsk, Gdańskie Wydawn. Nauk. PWN, 2002. Nr inw.: 41148

10 - Bryant Richard A., Harvey Allison G.: Zespół ostrego stresu: teoria, pomiar, terapia. Warszawa, PWN, 2011. Nr inw.: 44090

11 - Burch Vidyamala, Pentan Danny: mindfulness dla zdrowia: jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. Warszawa, Wydawn. Edgrad, 2016. Nr inw.: 48041

12 - Byron Katie, Mitchell Stephen: Radość każdego dnia: jak osiągnąć wewnętrzną harmonię. Warszawa, Wydawn. G+JGruner+Jahr Polska, 2011. Nr inw.: 45156

13 - Carr Alan: Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Poznań, Zysk i s-ka, 2004. Nr inw.: 45557

14 - Csikszentmihalyi Mihaly: Urok codzienności: psychologia emocjonalnego przepływu - książka dla tych, którzy chcą więcej z życia wziąć i więcej mu dać. Warszawa, Wydawn. W.A.B, 1998. Nr inw.: 47043

15 - Cwynar Eva, Kolberg Sharyn: Zmęczona? Nigdy więcej! Chroniczne zmęczenie pod kontrolą czyli jak w 8 krokach zwiększyć energię i zacząć żyć pełnią życia. Białystok, Wydawnictwo Kobiece, 2015. Nr inw.: 48534

16 - Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące: teoria i praktyka. Pod red. Stanisława Grochmala. Warszawa, PZWL, 1993. Nr inw.: 33603

17 - Dąbrowski Kazimierz: Trud istnienia. Warszawa, Wiedza Powszechna, 1986. Nr inw.: 36612

18 - Dąbrowski Kazimierz: W poszukiwaniu zdrowia psychicznego. Warszawa, PWN, 1989. Nr inw.: 31331,2

19 - Doktór Tadeusz: Taiji: medytacja w ruchu. Warszawa, Wydawn. Pusty Obłok, 1988. Nr inw.: 30191

20 - Eichelberger Wojciech: Zatrzymaj się: Wojciech Eichelberger w rozmowach z Renatą Dziurdzikowską. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2009. Nr inw.: 47562

21 - Everly George, Rosenfeld Robert: Stres: przyczyny, terapia i autoterapia. Warszawa, PWN, 1992. Nr inw.: 33360

22 - Gibas Jarosław: Święty spokój: instrukcja obsługi emocji. Gliwice, Helion, 2018. Nr inw.: 48979

23 - Gmitrzak Dagmara: Trening relaksacji: jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji. Warszawa, Wydawn. Edgard, 2017. Nr inw.: 47563

24 - Grochmal Stanisław: Zaufaj sobie. Warszawa, PZWL, 1987. Nr inw.: 29260,29265

25 - Guszkowska Monika: Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia. Toruń, Wydawn. Adam Marszałek, 2013. Nr inw.: 47352

26 - Hawkins David R.: Technika uwalniania: podręcznik rozwijania świadomości. Warszawa, Wydawn. Virgo, 2015. Nr inw.: 47716

27 - Johum Inka: Antidotum na zmęczenie: odkryj niewyczerpane źródło energii życiowej. Gliwice, Helion, 2008. Nr inw.: 47567

28 - Kabat-Zinn Jon: Praktyka uważności dla początkujących. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2014. Nr inw.: 48980

29 - Korb Alex: Równia wznosząca: pokonaj depresję z pomocą neuronauki. Kraków, Wydawn. UJ, 2019. Nr inw.: 48907

30 - Krzemińska Wanda: Literatura piękna a zdrowie psychiczne. Warszawa, PZWL, 1973. Nr inw.: 16223

31 - Kwong Jakusho: Bez początku, bez końca: intymne serce zen. Kielce, Wydawn. Charaktery, 2016. Nr inw.: 47717

32 - Lee Al., Campbell Don: Oddychanie doskonałe. Warszawa, WYdawn. Świat Książki, 2010. Nr inw.: 47861

33 - McCleary Larry: Trening mózgu: popraw pamięć, koncentrację i samopoczucie korzystając z najnowszych odkryć nauki. Warszawa, Laurum, 2010. Nr inw.: 43542

34 - Młotkowski Jan: Joga dla ciebie. Poznań, KAW, 1990. Nr inw.: 42240

35 - Morin Amy: 13 rzeczy, których nie robią silne psychicznie kobiety. Łódź, Galaktyka, 2019. Nr inw.: 48793

36 - Morin Amy: 13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie ludzie: zaryzykuj zmianę, staw czoło własnym lękom i ćwicz się w dążeniu do szczęścia i sukcesu. Łódź, Galaktyka, 2015. Nr inw.: 48794

37 - Mrówka Dorota: Joga bez napinki. Gliwice, Wydawn. Helion, 2016. Nr inw.: 48981

38 - Mrówka Dorota: Odczarować medytację: piętnaście minut dziennie. Codziennie. Dla siebie. Dla innych. Dla świata. Gliwice, Wydawn. Helion, 2017. Nr inw.: 48982

39 - Nhat Hanh Thich: Cud uważności: zen w sztuce codziennego życia: prosty podręcznik. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2012. Nr inw.: 47718

40 - Nhat Hanh Thich: Słońce moim sercem: od uważności do kontemplacyjnego wglądu. Warszawa, Wydawn. Jacek Santorski&Agencja Wydawnicza, 2008. Nr inw.: 47719

41 - Nhat Hanh Thich: Spokój umysłu: jak być w pełni obecnym. Białystok, Wydawn. Samsara, 2015. Nr inw.: 47720

42 - Oniszczenko Włodzimierz: Stres to brzmi groźnie. Warszawa, WSiP, 1993. Nr inw.: 34431

43 - Osho: Księga zrozumienia: przemień lęk, złość i zazdrość w twórczą energię. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2014. Nr inw.: 47721

44 - Osho : Modlitwa czy medytacja. Warszawa, Wydawn. Nowy Horyzont, 2012. Nr inw.: 47722

45 - Osho: Świadomość - klucz do życia w równowadze : nowa jakość życia. Kraków, Wydawn. Czarna Owca, 2013. Nr inw.: 47784

46 - Osho: Techniki medytacji: poradnik praktyczny. Katowice, Wydawn. KOS, 2009. Nr inw.: 47723

47 - Osho: Zdrowie emocjonalne: przemień lęk, złość i zazdrość w twórczą energię. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2009. Nr inw.: 47785

48 - Osho: Życie jako podróż: czy można znaleźć prawdziwe szczęście w codzienności. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2017. Nr inw.: 47724

49 - Pasterski Michał: Insight: droga do mentalnej dojrzałości. Gliwice, Helion, 2016. Nr inw.: 48795

50 - Penman Danny: Mindfulness: droga do kreatywności : twórz, rozwijaj się i znajdź swoje miejsce w pędzącym świecie. Warszawa, Wydawn. Edgard, 2017. Nr inw.: 48048

51 - Polasek Milan: Joga. Warszawa, WSiT, 1991. Nr inw.: 32936

52- Preston John: Pokonać depresję. Gdańsk, Gdańskie Wydawn. Psych., 2003. Nr inw.: 41145

53 - Roberts Billy: Uzdrawianie holistyczne: technika Nadi dla ciała i umysłu. Białystok, Wydawn. Iluminatio, 2013. Nr inw.: 47570

54 - Rogers Bill: Jak radzić sobie ze stresem: wskazówki dla nauczycieli. Warszawa, Wydawn. Nauk. PWN, 2014. Nr inw.: 47395

55 - Santorski Jacek, Czarnecka Anna Hanna: SamoDzielna Kobieta: o dojrzewaniu do zmian. Warszawa, Wydawn. Zwierciadło, 2016. Nr inw.: 48049

56 - Sasin Anna: Life coaching: jak porzucić złe nawyki i zacząć nowe, lepsze życie. Gliwice, Helion, 2011. Nr inw.: 45162

57 - Seligman Martin E.P.: Optymizmu można się nauczyć: jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań, Media Rodzina, 2010. Nr inw.: 47572

58 - Sens choroby, sens śmierci, sens życia. Kraków, Znak, 1978. Nr inw.: 42606

59 - Siegel Ronald D.: Uwazność: trening pokonywania codziennych trudności. Warszawa, Wydawn. Czarna Owca, 2011. Nr inw.: 47726

60 - Siek Stanisław: Relaks i autosugestia. Warszawa, KAW, 1986. Nr inw.: 27947

61 - Snel Eline: Uważność i spokój żabki: ćwiczenia uważności dla dzieci… i ich rodziców. Warszawa, CoJaNaTo, 2015. Nr inw.: 48926

62 - Tolle Eckhart: Potęga teraźniejszości. Łódź, Wydawn. Galaktyka, 2010. Nr inw.: 47789

63 - WINTER Richard: Gdy życie ogarnia ciemność: odnaleźć nadzieję w czasie depresji. Kraków, Wydawn. WAM, 2013. Nr inw.: 46489

64 - Wiśniewska-Roszkowska Kinga: Asceza, moralność, zdrowie. Warszawa, PAX, 1980. Nr inw.: 42610

65 - Woydyłlo Ewa: Buty szczęścia. Kraków, Wydawn. Literackie, 2010. Nr inw.: 48501

66 - Woydyłło Ewa: Ludzie, ludzie…. Kraków, Wydawn. Literackie, 2016. Nr inw.: 48052

67 - Woydyłło Ewa: Podnieś głowę. Kraków, Wydawn. Literackie, 2009. Nr inw.: 48502

68 -Woydyłło Ewa: Sekrety kobiet. Kraków, Wydawn. Literackie, 2008. Nr inw.: 48503

69 - Zdrowie psychidczne. Pod red. Kazimierza Dąbrowskiego. Warszawa, PWN, 1981. Nr inw.: 22659

70- Zimbardo Philip G., Sword Rosemary K.M.: Żyj lepiej, kochaj mądrzej: jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość. Warszawa, PWN, 2018. Nr inw.: 48504

Oprac. Dorota Kamińska

Maj 2020