



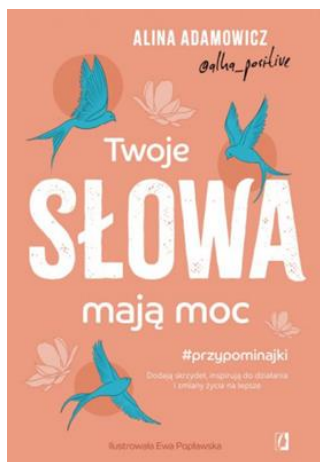
**BIBLIOTEKA  
PEDAGOGICZNA**  
im. Heleny Radlińskiej  
w Siedlcach

# **KURIEREK** **NOWOŚCI**

**NUMER 5 (270) maj 2024 r.**

## **Wybory życiowe**

Opracowanie: Antoni Woźnica



## Alina Adamowicz Twoje słowa mają moc: dodają skrzydeł, inspirują do działania i zmiany życia na lepsze

Białystok: Grupa Wydawnictwo Kobiectwo, 2024  
[sygn. 135212]

Słowa kłębiące ci się w głowie kontrolują twoje emocje i zachowania, wpływają na zdrowie i samopoczucie. Myśli każdego dnia wpływają na twój nastrój, dają poczucie spokoju i spełnienia, ale mogą też potęgować lęk i niepokój. Właściwe słowa we właściwym momencie mogą zmienić życie na lepsze. [...]

Refleksje, wskazówki i ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci przyjrzeć się myślom i słowom, które tworzą twój świat. Poznasz sposoby na uciszenie wewnętrznego krytyka, który dochodzi do głosu w naszym codziennym myśleniu o sobie i postrzeganiu siebie. Nauczysz się pozytywnego myślenia, poznasz moc dobrego nastawienia, a także dowiesz się, jak znaleźć w sobie odwagę oraz chęć do działania i dzięki nim zmienić swoje życie na lepsze.

[źródło opisu: <https://www.taniaksiążka.pl/ksiazka-z-autografem-twoje-slowa-maja-moc-dodaja-skrzydela-inspiruja-do-dzialania-i-zmiany-zycia-na-lepsze-alina-adamowicz-p-1956657.htm>]



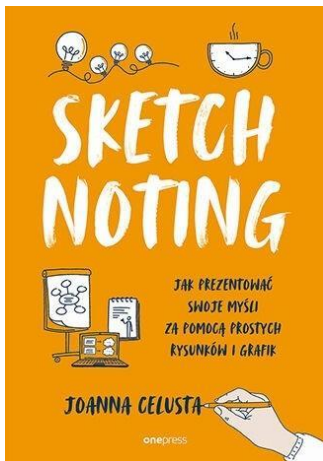
## Joanna Chmura To nawet lepiej: jak obracać trudności w szanse

Warszawa: Wydawnictwo Agora, 2024  
[sygn. 135816]

Słowa kłębiące ci się w głowie kontrolują twoje emocje i zachowania, wpływają na zdrowie i samopoczucie. Myśli każdego dnia wpływają na twój nastrój, dają poczucie spokoju i spełnienia, ale mogą też potęgować lęk i niepokój. Właściwe słowa we właściwym momencie mogą zmienić życie na lepsze. Usiądź więc na chwilę w spokojnym miejscu i przyjrzyj się swoim myślom. Czy chcesz je mieć? Czy ci pomagają? Skąd się wzięły? Czy zajmowanie się nimi ma sens? [...]

Refleksje, wskazówki i ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci przyjrzeć się myślom i słowom, które tworzą twój świat. Poznasz sposoby na uciszenie wewnętrznego krytyka, który dochodzi do głosu w naszym codziennym myśleniu o sobie i postrzeganiu siebie. Nauczysz się pozytywnego myślenia, poznasz moc dobrego nastawienia, a także dowiesz się, jak znaleźć w sobie odwagę oraz chęć do działania i dzięki nim zmienić swoje życie na lepsze.

[źródło opisu : <https://wydawnictwoagora.pl/to-nawet-lepiej-jak-obracac-trudnosci-w-szansenk>]



## Joanna Celusta Sketchnoting: jak prezentować swoje myśli za pomocą prostych rysunków i grafik

Gliwice: Onepress, 2024  
[sygn. 134610]

Zanim powiesz "przecież ja nie umiem rysować", przeczytaj słowa Dana Roama, od wielu lat z powodzeniem posługującego się techniką sketchnotingu w obszarach biznesowych:

*W praktyce okazuje się, że to właśnie osoby rozpoczynające przygodę z koncepcją myślenia wizualnego, zaczynające od stwierdzeń w rodzaju "ale ja nie umiem rysować...", są bardzo często autorami najbardziej wnikliwych rysunków.*

[...]W sketchnotingu, tam gdzie to tylko możliwe, zamiast zdań posługujemy się ryciną, ikoną, symbolem, wykresem i innymi obrazkowymi "wspomagaczami myślenia". Dlaczego? Ponieważ to skuteczne! I przyjemne - zarówno dla przygotowującego prezentację, materiały szkoleniowe, sprawozdanie czy inne informacje, którymi będzie się dzielić z innymi, jak i dla samych odbiorców. Chcesz się tego nauczyć? Kartki, markery, ołówki i kredki w dłoń - zaczynamy!

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5099644/sketchnoting-jak-prezentowac-swoje-mysli-za-pomoca-prostych-rysunkow-i-grafik>]



## Anna Hartukowicz-Niemczynow Słowa wdzięczności: z zachwyty nad życiem

Warszawa: Luna, 2024  
[sygn. 135487]

Czy można być wdzięcznym mimo doświadczenia anoreksji, bulimii, przemocy słownej, cielesnej, rozwodu i wielu innych? Otóż można.

Niemczynow udowadnia to na kartach Słów wdzięczności. Mało tego, sugeruje, że tym, co może pomóc w uzdrowieniu relacji z samym sobą, jest koncentracja na rzeczach z pozoru małych[...].

Nie zachwycisz się wielkimi rzeczami, jeśli nie uradują cię rzeczy drobne. Nie zmienisz nic, zrzucając na innych odpowiedzialność za swoje upadki.

Bycie "tylko" człowiekiem to wychodzenie na zero. Bycie człowiekiem wdzięcznym to niezwykła postawa szacunku dla otaczającego nas świata. Wszak z wdzięcznością jest tak, że gdy zaczniemy ją praktykować, to nasz sposób odbierania świata zewnętrznego całkowicie się przeistoczy.

Wyzbądźmy się oczekiwań, że ktoś coś musi dla nas robić. To niezwykle uwalniające uczucie, które ściągnie z naszych ramion ogrom stresu. Warto spróbować, nie mamy nic do stracenia. A MOŻEMY.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5098241/slowa-wdzieczności>]



## Maria Kaczorowska Psychopozytywność: o mądrym byciu przy sobie: #mięobrazki

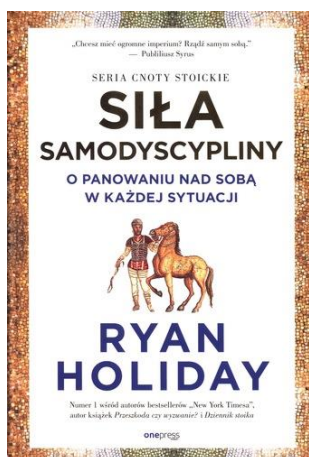
Warszawa: Wydawnictwo Luna, 2024  
[sygn. 135192]

Poradnik psychologiczny w obrazkach

- jak być czułym dla samego siebie?
- jak się rozwijać i lubić bez pozytywnej ściemy?
- jak naprawdę dawać sobie wsparcie?

"Psychopozytywność" to przekonanie, że dla każdej myśli i emocji jest miejsce – wszystkie są częścią nas, więc zasługują na ciekawość, życzliwość, a także współczucie. Nawet lęk, złość i smutek, odpowiednio traktowane, nie muszą być przeszkodą do dobrego życia. Fascynująca podróż przez ludzką psychikę i droga do zrozumienia samego siebie.

[źródło opisu: <https://www.empik.com/psychopozytywnosc-kaczorowska-monika,p1428057586,ksiazka-p>]



## Ryan Holiday Siła samodyscypliny: o panowaniu nad sobą w każdej sytuacji

Gliwice: Helion, 2024  
[sygn. 135198]

Życie nie jest sprawiedliwe. Talenty nie są rozdzielane jednakowo wszystkim ludziom. Każdy jednak może wykorzystać swoją szansę na życiowy sukces. Wystarczy zapanować nad pragnieniami i emocjami, aby dokonywać słuszych wyborów i radzić sobie z pokusami i trudnościami. Wystarczy odkryć sekret umiaru i równowagi w życiu, poznać różnicę między wolnością a swawolą, a następnie zacząć kultywować w sobie jedną z czterech kardynalnych cnót stoickich: dyscyplinę. Ta książka jest jednym z bestsellerów mówiących o praktykowaniu stoicyzmu. Pokazano w niej, jak codziennie ćwiczyć wolę, umiar i samokontrolę w życiu. Dzięki niej zrozumiesz, że istotą umiaru nie jest wyrzeczenie się przyjemności, ale traktowanie siebie z szacunkiem i wprowadzenie do swojego życia uważności i harmonii. Przekonasz się, że bez samokontroli nawet najpozytywniejsze cechy mogą się stać wadami. Zainspirujesz się też przykładami samodyscypliny stosowanej przez baseballistę Lou Gehriga, królową Elżbietę II, boksera Floyd Pattersona, cesarza Marka Aureliusza i pisarkę Toni Morrison. Otrzymasz szereg praktycznych wskazówek, rad i ćwiczeń, które pomogą Ci w kultywowaniu dyscypliny i doprowadzą Cię do celu.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5102077/sila-samodyscypliny-o-panowaniu-nad-soba-w-kazdej-sytuacji>]



## Lechosław Garbarski Jak przekuć talent w sukces w sztuce, sporcie, nauce i biznesie

Warszawa: CeDeWu, 2024  
[sygn. 136056]

Prawie każdy posiada jakiś talent, ale jednym udaje się go w życiu wykorzystać, a innym nie. W książce można odnaleźć odpowiedzi na często nurtujące nas pytania: Czy talent ma charakter wrodzony czy wymaga kształtowania? Czy przejawiając talent w jednej dziedzinie, można go wykorzystywać w innej? Jak ważne jest stawianie sobie celów? Czy i jak można rozpoznać talent swój i swoich dzieci? Jakie błędy popełniają rodzice i opiekunowie? Jak trudno stać się mistrzem w dowolnej dziedzinie? Jak przełożyć talent na efekty wizerunkowe i finansowe? Ponadto w książce: analiza światowej literatury na temat talentu w działalności artystycznej, sportowej, naukowej i biznesowej; rozmowy z 40 wybitnymi przedstawicielami tych form aktywności w Polsce. Jeśli interesuje Cię odpowiedź na którekolwiek z powyższych pytań - przeczytaj tę książkę.

[źródło opisu: <https://cedewu.pl/Jak-przekuc-talent-w-sukces-w-sztuce-sporcie-nauce-i-biznesie-p3879>]



## Luiza Tarnowiecka Urlop od cierpienia

Warszawa: WFW, 2024  
[sygn. 136502]

Urlop od cierpienia Luizy Tarnowieckiej to zagadkowa książka. Nie jest napisana dla sprostania przyjętym zasadom jakiejś konwencji literackiej. Przeciwnie: wciąż się wymyka, jakby bawiła się z czytelnikiem w ciuciubabkę. Z wdziękiem, krotocwilnie, ale i z powagą osoby, która – jak sama mówi – „doświadcza myślenia”. To „doświadczenie myślenia” nie jest „myśleniem po prostu”. Ono towarzyszy najprostszym, codziennym obowiązkom kobiety, utrzymującej swoją krzątaniną porządek Wszechświata, bo z pozornie rutynowymi czynnościami harmonizuje głos, o którym autorka pisze: „Mamy w głowie takiego gadułę”. To, co jej powie w swoim monologu, ona natychmiast notuje[...]. Jej luźne notatki układają się w skrypt, o którym powiada sama do siebie: „Czytaj swoją książkę, jest napisana dla ciebie”. W tych zapiskach następuje nieoczekiwane przełom. O ile część pierwsza inspirowała, skłaniała do przemyśleń i poszukiwań na własną rękę, o tyle druga – Między wymiarami – zabiera nas w niezwykłą podróż. Warto się jej poddać, by przeżyć coś, co w „normalnym wymiarze” jest nie do uchwycenia.

[źródło opisu: <https://wfw.com.pl/ksiazki/urlop-od-cierpienia/>]



**BIBLIOTEKA  
PEDAGOGICZNA**  
im. Heleny Radlińskiej  
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2

TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: [SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL](mailto:SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL) | [WWW.BPSIEDLCE.PL](http://WWW.BPSIEDLCE.PL)