



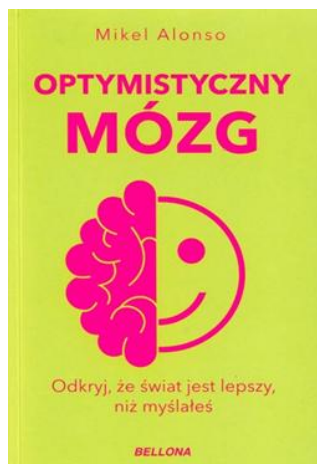
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 01 (290) styczeń 2026 r.

Mózg

Opracowanie: Anna Stefaniak



Mikel Alonso

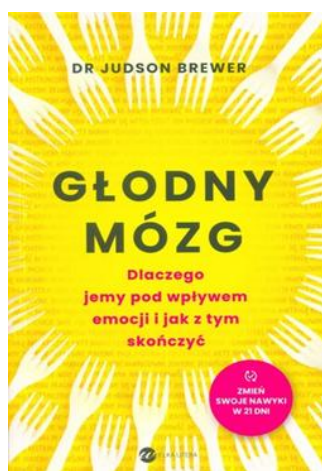
Optymistyczny mózg

Warszawa: Bellona, 2025
[sygn. 141626]

Mózg to fascynujący organ, zdolny do niesamowitych wyczynów i niezliczonych skomplikowanych zadań, ale nie jest przeznaczony do szczęścia. Ewolucji nie zależy na tym, byśmy byli szczęśliwi, o ile udaje jej się utrzymać nas przy życiu. Na szczęście dla nas jedną z głównych cech ludzkiego mózgu jest jego plastyczność. Dziś dysponujemy niezbędną wiedzą, aby przystosować wspaniałe struktury mózgu, będące efektem milionów lat ewolucji biologicznej, do nowej rzeczywistości i wykorzystać mechanizmy neurologiczne do zbudowania własnej wersji szczęścia.

Mikel Alonso López, ekspert w dziedzinie neuronauki stosowanej do zachowań i emocji, proponuje reorganizację podstawowego programowania mózgu poprzez pracę nad nawykami, przekonaniami i samowiedzą wynikającą z najnowszych osiągnięć neuronauki.

[Źródło opisu: <https://www.bellona.pl/tytul/optymistyczny-mozg/>]



Judson Brewer

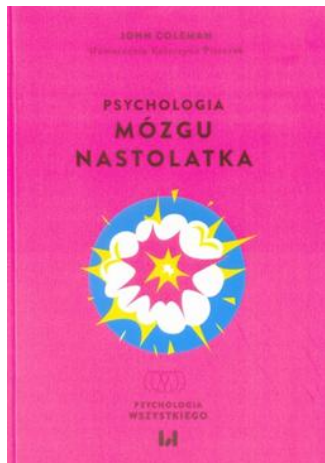
Głodny mózg: dlaczego jemy pod wpływem emocji i jak z tym skończyć

Warszawa: Wielka Litera, 2025
[sygn. 139774]

Judson Brewer, uznany psychiatra i neurobiolog, z dużą wrażliwością omawia problem szkodliwych nawyków żywieniowych i wyjaśnia, dlaczego ludzki mózg tak łatwo w nie wpada. W ten sposób pomaga swoim pacjentom uporać się z niską samooceną oraz frustracją wynikającymi z nieustannie toczonej przez nich walki z własnymi ciałami.

Głodny mózg to praktyczny poradnik z 21-dniowym programem prowadzącym do przełamania niechcianych schematów jedzeniowych. Autor wykorzystuje w nim wiedzę naukową, techniki uważności oraz trening mózgu i krok po kroku prowadzi czytelnika przez proces zaprzysiężania się z własnym umysłem i ciałem. Nie namawia do ćwiczenia siły woli, liczenia kalorii ani odmierzania porcji jedzenia. Kluczem do zmiany jest nauczanie się współpracy z mózgiem i przyjęcie życzliwej postawy wobec samego siebie.

[Źródło opisu: <https://wielkalitera.pl/produkt/glodny-mozg-ksiazka/>]



John Coleman

Psychologia mózgu nastolatka

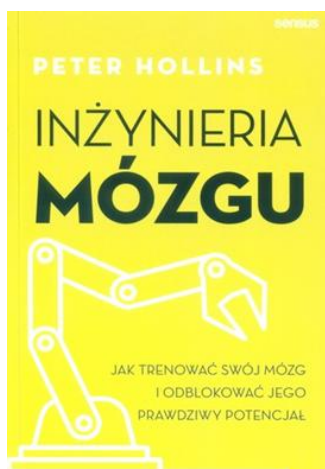
Łódź: Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego, 2025

[sygn. 140374]

Psychologia mózgu nastolatka to pozycja dla wszystkich osób zaangażowanych w życie nastolatków, umożliwiającą wgląd w to, co dzieje się w nastoletnich umysłach i wyjaśniającą, w jaki sposób zrozumienie owych procesów może poprawić relacje i komunikację na tym kluczowym etapie życia. Zawiera omówienie najistotniejszych zagadnień dotyczących między innymi sposobu, w jaki mózg zmienia się w okresie dojrzewania, roli hormonów oraz tego, co wiemy na temat stresu i odporności, a także snu i presji rówieśniczej. Autor publikacji podaje w wątpliwość stereotyp „pokolenia płatków śniegu” i stara się lepiej poznać zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Książka ta, dedykowana wszystkim rodzicom i opiekunom, stanowi pomoc w pokonywaniu wyzwań związanych z codziennym życiem z nastolatkiem.

[źródło opisu: <https://www.press.uni.lodz.pl/index.php/wul/pl/catalog/book/1198>]



Peter Hollins

Inżynieria mózgu: jak trenować swój mózg i odblokować jego prawdziwy potencjał

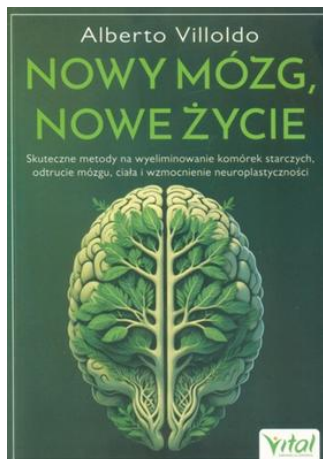
Gliwice: Sensus, 2025

[sygn. 139645]

Z tej książki dowiesz się, jak doprowadzić do optymalizacji funkcji mózgu i osiągnąć szczytową sprawność umysłową, a także jak stymulować rozrost neuronów i poprawić ogólną kondycję umysłową. Przekonasz się, jak zaskakujące i głębokie więzi łączą Twoje ciało i umysł, a ponadto jakie codzienne nawyki sprzyjają poprawie koncentracji i rozwojowi krytycznego myślenia. Nauczysz się odpoczywać we właściwy sposób i docenisz potęgę emocjonalnych więzi społecznych. Znajdziesz tu również wyjaśnienie, na czym polega neuroplastyczność, bazujące na rzetelnych informacjach o fizjologii mózgu i czynnikach, które decydują o sprawności umysłowej. Dowiesz się, jak z niej korzystać w codziennym życiu. Odkryjesz też swój nerw błędny i przekonasz się, jaki ma wpływ na Twoje poczucie spokoju!

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5183839/inzynieria-mozgu-jak-trenowac-swoj-mozg-i-odblokowac-jego-prawdziwy-potencjal>]

Alberto Villoldo



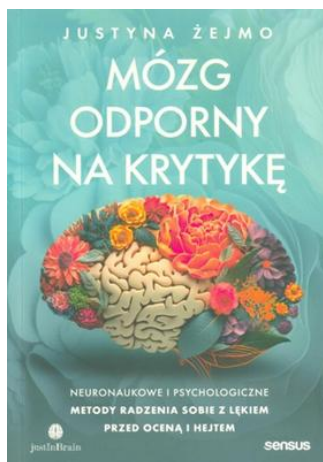
**Nowy mózg, nowe życie:
skuteczne metody na
wyeliminowanie komórek
starcznych, odtrucie mózgu, ciała
i wzmocnienie neuroplastyczności**

Białystok: Vital, 2025

[sygn. 141157]

Ta książka pokazuje, jak dieta bogata w rośliny lecznicze i zioła na odporność może wspierać zdrowie mózgu, redukując stany zapalne i wspomagając regenerację komórek nerwowych. Dzięki połączeniu nowoczesnej nauki i medycyny naturalnej dowiesz się, jak poprawić pracę mózgu poprzez odbudowę mikrobiomu i aktywację neuroplastyczności. Autor ujawnia, jak ziołolecznictwo i świadome odżywianie mogą nie tylko wzmocnić odporność, ale także przeciwdziałać chorobom neurodegeneracyjnym i spowolnić procesy starzenia. [...]. To nie tylko przewodnik po długowieczności, ale również inspiracja do świadomego życia.

[Źródło opisu: <https://www.empik.com/nowy-mozg-nowe-zycie-skuteczne-metody-na-wyeliminowanie-komorek-starcznych-odtrucie-mozgu-ciala-i-alberto-villoldo,p1596695869,ksiazka-p#ProductDescription>]



Justyna Żejmo

**Mózg odporny na krytykę:
neuronaukowe i psychologiczne
metody radzenia sobie z lękiem
przed oceną i hejtem**

Gliwice: Sensus, 2025

[sygn. 141055]

Użytkownicy sieci mają tendencję i nieustanną potrzebę oceniania każdego, kto znajdzie się w orbicie ich zainteresowania. Chętnie krytykują, wielu wręcz hejtuje innych [...]. Niekiedy tymi "innymi" jesteśmy my, a czasem to nam zdarza się być tymi, którzy osądzają. [...]. Neuronauka tłumaczy, co się dzieje w mózgu hejtera, a co ocenianego, podpowiada również, co można zrobić, aby sobie z tym radzić. Skąd się bierze skłonność do krytykowania i potrzeba hejtowania? Jak przestać oceniać i krytykować? [...] Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w książce Justyny Żejmo. Autorka zaprasza Cię do inspirującej podróży, podczas której, korzystając z odkryć neuronauki i wiedzy z dziedziny psychologii, odkryjesz, gdzie leży źródło tendencji do oceniania wszystkich i wszystkiego, a także jak budować poczucie wartości, niezbędne do radzenia sobie z krytyką. [...]

[Źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5200588/mozg-odporny-na-krytyke-neuronaukowe-i-psychologiczne-metody-radzenia-sobie-z-lekiem-przed-ocena-i-hejtem>]



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

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2
TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL