



Комунальний заклад культури
“Донецька обласна бібліотека для дітей”

Інформаційний мікс № 4

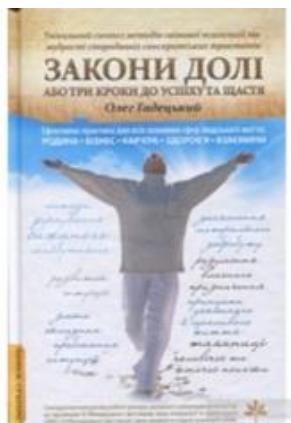
Випуск
“Секрети щастя”
(для юнацтва)

Маріуполь, 2020

Пропонуємо вашій увазі новинки:

Книги

1. Гадецький, Олег. Закони долі або Три кроки до успіху та щастя [Текст] : психологія третього тисячоліття / О. Гадецький. – Харків : Школа, 2018. – 336 с.



Книга заснована на ведичній філософії. Вона створена у рамках проекту «Психологія третього тисячоліття», метою якого є відродження психології як науки, яка буде здатна допомогти людині у вирішенні нагальних питань.

Видання не тільки пояснює фундаментальні основи світобудови, а й одночасно є інструментом для дій, поєднує методи світової психології і мудрість древніх санскритських трактатів, містить різноманітні методики розвитку особистості в усіх сферах його життя: сім'ї, бізнесу, кар'єри, здоров'я, відносин. «Закони долі» дадуть читачеві відповіді на такі важливі питання: «Що найважливіше в житті?», «Як втілити в життя свої бажання?», «Принципи процвітання» тощо.

2. Вікінг, М. Hygge. Секрет датского счастья [Текст] / М. Вікінг ; пер. с англ. В. Степановой. – Москва : Колибри, 2018. – 288 с.



Майк Вікінг взяв за основу поняття «хюгге» і провів дослідження на тему: Що є хюгге для датчан. З книги ви дізнаєтесь, як же пояснюють це слово жителі Данії, що є його складовими та чому вони щасливі.

Не варто постійно кудись поспішати, адже життя не складається лише з досягнень цілей. Хюгге - це вміння відпочивати і розслабляться!

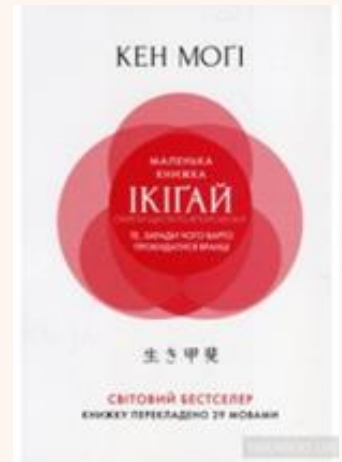
3. Вікінг, М. Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей [Текст] / М. Вікінг ; пер. с англ. В. Степановой. – Москва : Колибри, 2019. – 288 с.



Завдяки цій книзі читач дізнається про життя в Данії та за її межами. А також про маленькі секрети: як стати щасливим, як знайти гармонію між собою і зовнішнім світом. Поняття «щастя» дуже суб'єктивно, але без гарного самопочуття,

фінансової стабільності та підтримки близьких, мало хто може назвати себе справді щасливою людиною. І неважливо в якій країні ти живеш. Щасливим можна бути скрізь! Автор пропонує налагодити відносини з сусідами, піти в похід або відправитися подорожувати автостопом. Головне - вийти за рамки свого звичного існування і не боятись порушувати межі зони комфорту.

4. Могі, Кен. Маленька книжка ікігай: секрети щастя по-японському [Текст] : те, заради чого варто прокидатися вранці / К. Могі ; пер. з англ. О. Ліпковська. – Київ : Рідна мова, 2019. – 160 с. – (Серія «ЕКОBook»).



Ікігай – це те, заради чого японці прокидаються вранці, що дає їм енергію та бажання удосконалюватися. Ікігай – це усвідомлення того, що ви робите. Радійте малим речам: кружці смачної кави, простій їжі, кажіть частіше приємні слова, живіть тут та зараз. Ця книга для того, щоб ви змогли знайти свій ікігай. Його принципами можна скористатись де завгодно: на роботі, у відносинах, займаючись своїм хобі. Книга дуже цікава та корисна.

Статті

1. Жуков, Дмитрий. Не в химии счастье [Текст] : [о «гормонах счастья»] / Д. Жуков // Вокруг света. – 2020. - № 1. – С. 81-85.
2. Крестников, Георгий. На два лагеря [Текст] : Они считают себя счастливыми, потому что живут в столице Европы, едят лучший в мире шоколад и пьют самое разнообразное пиво [Бельгия] / Г. Крестников // Вокруг света. – 2020. - № 1. – С. 73.
3. Монахов, Антон. Долгая счастливая жизнь [Текст] : [исследования ученых ответили на вопрос: как быть счастливым?] / А. Монахов // Вокруг света. – 2020. - № 1. – С. 86-87.
4. Худейте с настроением [Текст] : [о продуктах, которые стимулируют выработку «гормона счастья»] // Добрые советы на все случаи жизни – 2020. - № 7/8. – С. 54-55.

Приємного читання!



пр.Металургів, 29, м.Маріуполь,
Донецька область



+38(066)990-79-43
+38(068)484-14-63
(0629)34-80-01

