МБУ «Районный культурный центр»
Куньинского района Псковской области
Куньинская Центральная районная библиотека

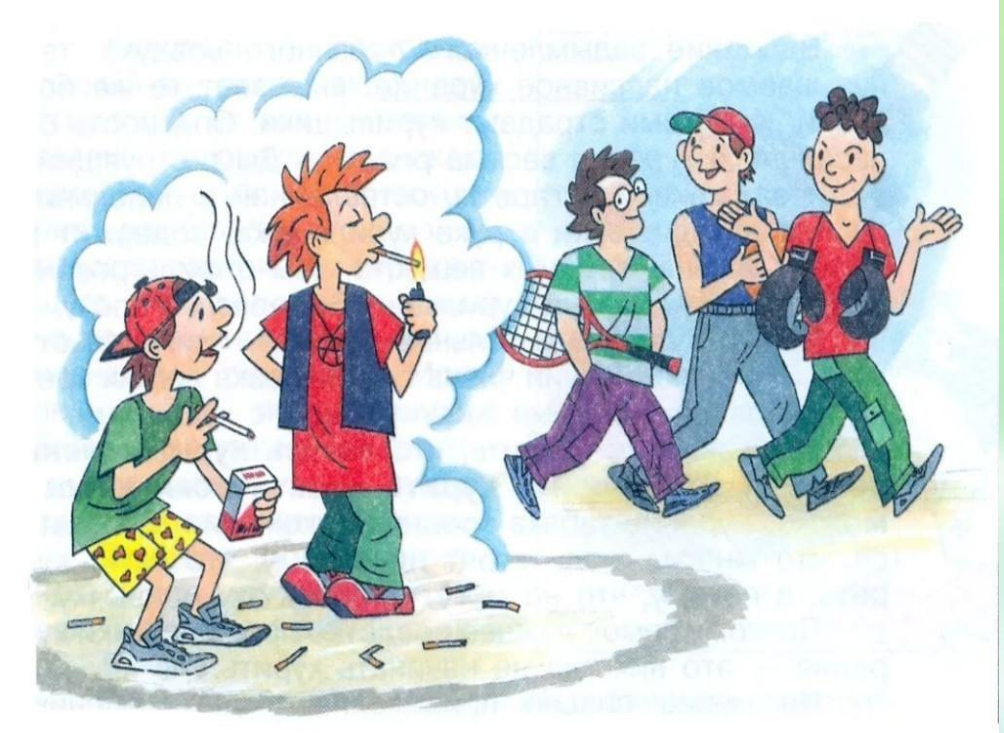
ГАРМОНИЯ ЖИЗНИ – В ТВОЁМ СОВЕРШЕНСТВЕ

Час психологического саморазвития

Кунья
2021

Совершенство —
это не когда
нечего добавить,
а когда нечего
убрать.
—Антуан Де
Сент-Экзюпери

Совершенных людей нет. Поскольку личность и поведение индивида – результаты влияния генетики, окружающей среды и воспитания, то риск развития нездоровых моделей поведения и приобретения вредных привычек не исключен.



Но, кроме всего прочего, личность – это результат работы человека над собой, над своим совершенствованием.
Это достижение гармонии с самим собой и с окружающим миром.
А что такое гармония и для чего она нужна?

Гармония не имеет ничего общего с успешностью. Она должна идти рядом с человеком, бок о бок по жизни. Гармония тесно переплетается с сущностью любви: любви к себе, к миру, к окружающим. И принятием: себя, людей, обстоятельств.
Душевная гармония не помогает продвинуться по карьерной лестнице или выиграть чемпионат, но она заставляет человека чувствовать себя счастливым и самодостаточным с тем, что у него есть сегодня, оптимистично смотреть на жизнь, а это, в свою очередь, как раз поддерживает человека в достижении его целей. Помогает достойно выходить из различных стрессовых ситуаций, преодолевать жизненные невзгоды и свои вредные привычки.

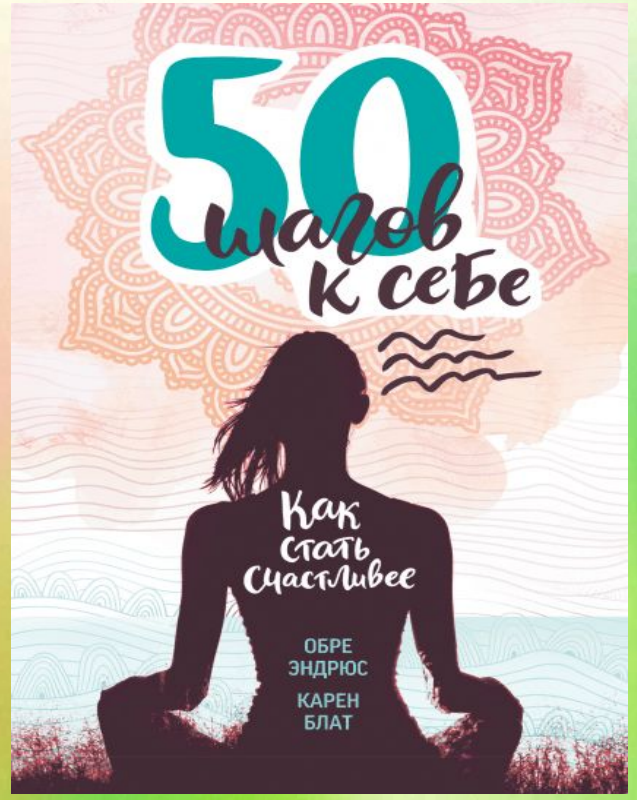
Когда поступки не расходятся с внутренними ценностями, убеждениями, когда знаешь, чего хочешь и как этого достичь, когда есть здоровая любовь к себе, когда сердце и разум на одной волне – это признаки гармоничной личности. Такому человеку не приходиться выбирать между доводами рассудка и чувствами. Внутренний баланс помогает раскрывать потенциал, максимально эффективно использовать свои возможности, способности и таланты. Такие люди получают самый ценный дар – счастье.

www.Desktop... allwallpapersfree.blogspot.com

Книги и онлайн-ресурсы для тех, кто хочет поработать над своим совершенствованием и попытаться достичь внутренней гармонии

Перепады настроения, ранимость, острая потребность в социальном признании, огромные нагрузки в школе, раздражающий контроль со стороны взрослых — такова жизнь подростка. Как раз в этот сложный период формируется личность. Очень важно, чтобы ребенок научился противостоять стрессу, справляться с негативными эмоциями, контролировать свое поведение, строить здоровые отношения с другими людьми и ставить себе правильные цели.

Книги «Ты сильнее, чем ты думаешь» и «50 шагов к себе» могут в этом помочь, как утверждают их авторы…



Что такое уверенность в себе и внутренняя сила? Почему они важны? Как повысить самооценку? Зачем разбираться в своих эмоциях и что с ними делать? Обо всем этом ребенок узнает из книги «Ты сильнее, чем ты думаешь».

Под обложкой собраны ценные советы, которые научат подростка уважать себя, справляться со злостью, горем, стыдом и другими неприятными чувствами, проще относиться к неудачам, сохранять спокойствие в трудных ситуациях, давать отпор обидчикам, делать осознанный выбор и отвечать за свои действия.

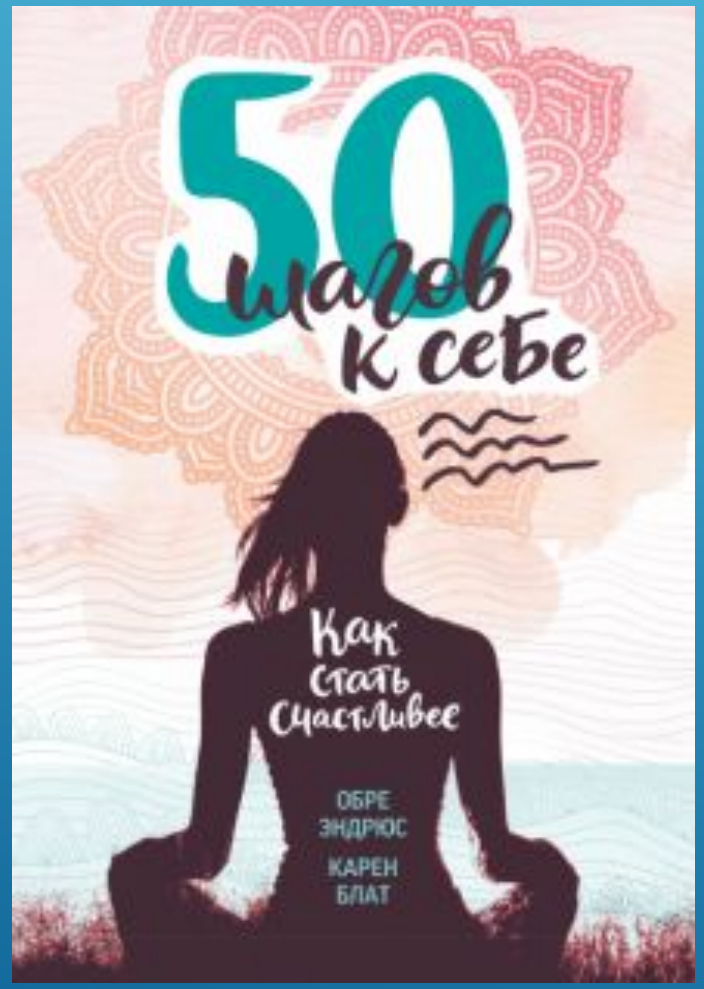
ПРОЙТИ ТЕСТ "Ваша самооценка»

Данный тест поможет Вам грамотно дать оценку своему поведению и эмоциональному состоянию. Понять: все хорошо или есть повод задуматься?

'Ваша самооценка' - Пройти онлайн тест | Online Test Pad

5 важных мыслей из книги

1. Только ты несешь ответственность за свои поступки и чувства.
2. Ты можешь выбирать, как реагировать на то, что преподносит жизнь.
3. Если ты попытаешься задвинуть подальше свои потребности, планы и чувства, то позднее они превратятся в проблемы.
4. Чтобы добиться успеха, постоять за себя и стать счастливым, нужна положительная самооценка. Необходимо быть уверенным, что ты достоин счастья.
5. Нельзя сравнивать себя с другими людьми. Помни, что ты — единственный в своем роде. В мире нет другого тебя.



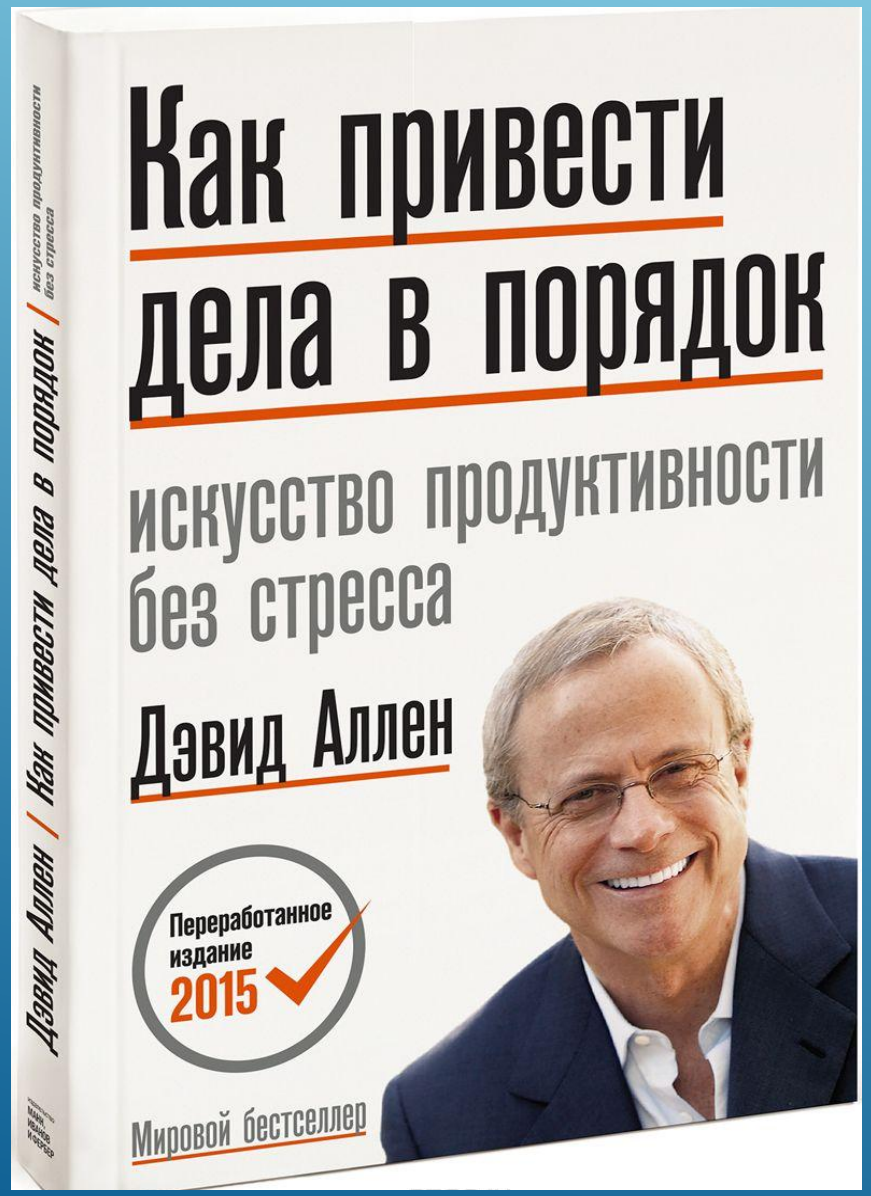
Современным подросткам необходимо уметь справляться со стрессом, чтобы избежать умственного и эмоционального истощения. В красочной книге **«50 шагов к себе»** найдется много интересных идей, как расслабиться, успокоить нервную систему, восстановить энергию и обрести вдохновение.

Упражнения будут одинаково полезны как девушкам, так и юношам, хоть автор и обращается только к читательницам:

«Веселая! Энергичная! Сильная! Довольная! Хочешь оставаться такой, несмотря ни на что? С этой книжкой все возможно. Правда!»

Это пособие пригодится даже взрослым, которые хотят:

- научиться поднимать себе настроение за считанные минуты;
- избавиться от апатии, тревожности и вспышек гнева;
- почувствовать вкус и краски жизни.



Дэвид Аллен “Как привести дела в порядок”
Эта книга для сознательных подростков, которые стремятся к саморазвитию и чего-то от жизни хотят. Автор познакомит вас с собственной методикой эффективного управления временем, вы научитесь успевать много и без стресса. Материал понятный и приятным бонусом является практическая часть – автор делится своими секретами на практике. А также вы узнаете подробную инструкцию к действию.

Тайм-менеджмент для школьников
История о том, каким образом совладать с собой. Перестать забивать на учебу и готовиться к экзаменам.

Читать онлайн
Тайм-менеджмент для школьников (neznaika.info)

Томас Армстронг “Ты можешь больше, чем ты думаешь”

Большинство подростков хоть раз сталкивались с неуверенностью и сравнением себя со сверстниками. И это сравнение далеко не в их пользу бывало. И это настолько чувствительный возраст, что полученные комплексы могут остаться на всю жизнь. Поэтому автор написал замечательный труд для тех, кто иногда теряется среди успешных сверстников и сомневается в своих успехах.

Томас Армстронг – преподаватель с огромным стажем. В изложенном материале убеждает, что каждый умный по-своему, красивый по-своему, успешный по-своему. В ненавязчивой манере Томас подчеркивает, что есть внутренняя красота человека и его красят не только внешние регалии.

Источник:
https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html

Пройти тест

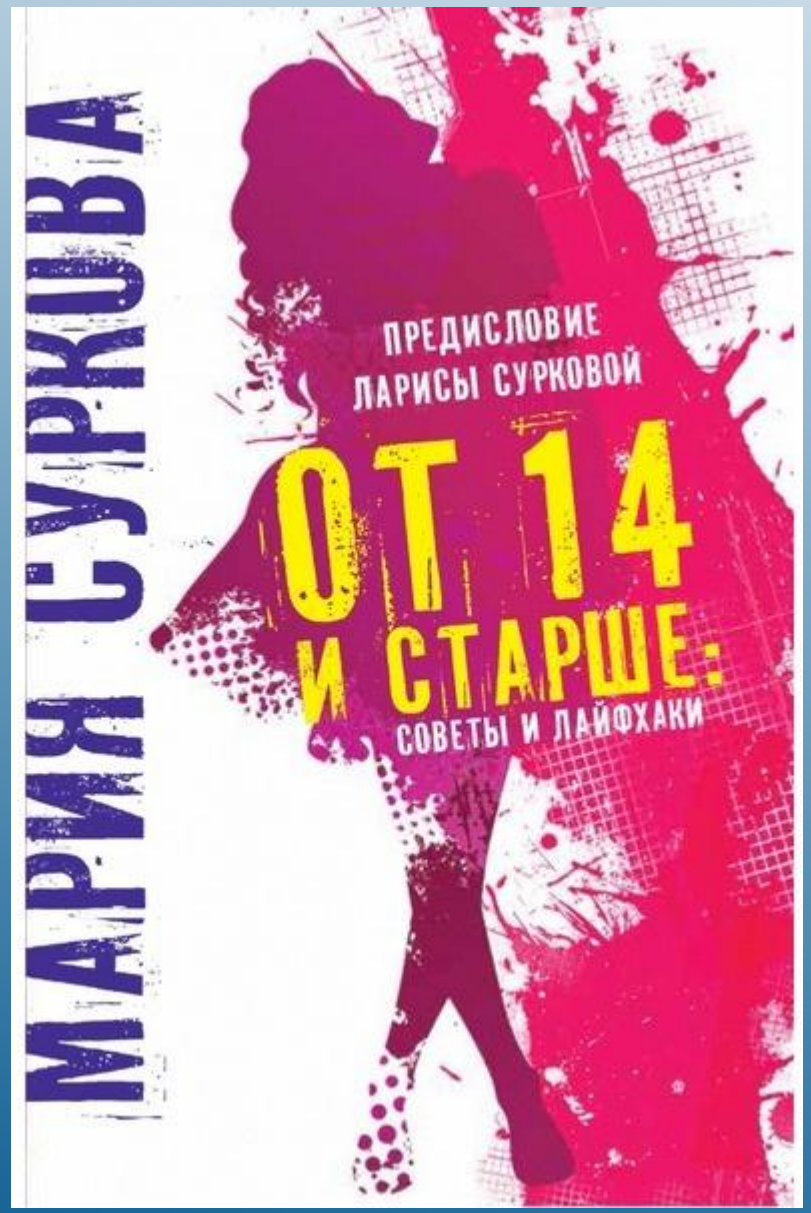
Мое положение в классе (группе) - Онлайн тест | Online Test Pad

Ди Снайдер “Курс выживания для подростков”

Это одна из книг, которую обязательно стоит прочитать всем подросткам. Она одновременно забавная, полезная, серьезная. Здесь в увлекательной манере описывается, как избежать неприятностей и как действовать, если их избежать не удалось. Здесь интересно описываются экстремальные ситуации, которые могут встретиться. И основная ценность книги в том, что она учит выживать в любых условиях и ситуациях.

Источник: https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html

Насколько ты в себе уверен(а)? - Пройти онлайн тест | Online Test Pad



Мария Суркова “От 14 и старше: советы и лайфхаки”

Это удивительный шедевр. Он написан самым обычным подростком. Девочка-подросток очень умело использовала свой возраст – она написала в книге все, о чем мечтает, что делает, почему ленится. Здесь подобные ей найдут ответы на свои многие вопросы. И даже если ответов не получат, то точно будут знать, что они не одни такие со своими терзаниями, сомнениями и ситуациями.

Автор подчеркивает, что ее цель – передать свои чувства и эмоции, немного опыта, а не нравоучения и мораль, что ненавидят тинейджеры. Эту книгу будет интересно прочитать всем, кому “от 14” и старше

Источник:
https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html

Айджа Майрок “Почему я?”

Актуальная книга по психологии общения, особенно в современном обществе. Здесь затрагивается такая неприятная тема – буллинг. Актуальность для подростков подкрепляется тем, что книга написана ребенком, который прошел через это. Ведь часто дети молчат, когда сталкиваются с этой проблемой.

Это отличное практическое руководство для борьбы с травлей. Автор самостоятельно преодолела эту проблему и стала на порядок выше своих сверстников морально. Она смогла победить их и себя, достигнув успехов в своей любимой деятельности.

Источник: https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html

[Тест для подростков: как ты принимаешь решения? - (mann-ivanov-ferber.ru)]

Кен Ватанабе “Учимся решать проблемы”

Очень интересная история у этой книги: сначала она была ориентирована на узкий круг читателей – это школьники подросткового возраста. В ней очень легко описаны принципы правильного решения проблем, чтобы школьники могли критически мыслить. Но прошло совсем немного времени и книга стала уже бестселлером среди взрослого населения! Это действительно уникальный труд, который помогает и акулам бизнеса контролировать работу фирмы, изменяться, и простым школьникам учиться нести ответственность за свою жизнь и маленькими шагами изменять мир.

Источник: https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html

Перепады настроения, ранимость, острая потребность в социальном признании, огромные нагрузки в школе, раздражающий контроль со стороны взрослых — такова жизнь подростка.

Очень важно, чтобы ребенок научился противостоять стрессу, справляться с негативными эмоциями, контролировать свое поведение, строить здоровые отношения с другими людьми и ставить себе правильные цели.

Подростки не всегда решатся откровенно рассказать о своей проблеме и обратиться за помощью к родителям, педагогам.

В этом им, как и их родителям могут помочь книги, в том числе и те, о которых мы рассказали.

Будьте внимательны к себе и друг к другу! Успешной работы над собой!