

## • Книги

- ➔ **Виилма Л.** Душевный свет / перевод с эстонского И. Рююдья. – Екатеринбург : У-Фактория, 2002. – 240 с. – ISBN 5-94799-042-3.
- ➔ **Камберленд Н.** Не жалеи ни о чем. И еще 99 правил счастливых людей / перевод с английского Т. Землеруб. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 432 с. – ISBN 978-500100-592-6
- **Милтс А. А.** Гармония и дисгармония личности : философско-этический очерк : перевод с латышского. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 222 с. – (Личность. Мораль. Воспитание). – ISBN 5-250-00745-7
- **Мороз О. П.** Прекрасна ли истина?. – Москва : Знание, 1989. – 208 с. – (Жизнь замечательных идей). – ISBN 5-07-000056-X.
- **Мэтьюз Э.** Живи легко! Как достичь успеха в делах и в жизни / перевод с английского Д. А. Куликова. – Москва : Эксмо, 2021. – 216 с. – (Психологический бестселлер). – ISBN 978-5-04-100583-2.
- **Палиенко А.** Жизнь в удовольствии. – Москва : АСТ, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-17-122488-2.
- **Примаченко О.** К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя. – Москва : Эксмо, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-04-117369-2.
- **Рубин Г.** Сильные слабости. Как превратить свои минусы в плюсы и стать счастливой / перевод с английского Э. Мельник. – Москва : Одри, 2019. – 340, [1] с. – ISBN 978-5-04-100017-2.
- **Рубин Г.** Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии / перевод с английского Ю. Спириной. – Москва : Одри, 2019. – 249, [1] с. – ISBN 978-5-04-104116.
- **Шер Б.** О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться / перевод с английского Т. Мамедовой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 384 с. – (Покетбуки МИФ. Популярная психология). – ISBN 978-5-00195-097-4.

## Статьи из журналов

- ➔ **Абрамова Т.** Вернем себе гармонию // Будь здоров!. – 2020. – № 2. – С. 3-9.
- ➔ **Вайнштейн О.** Заповедник желаний : мода и толерантность : интервью с филологом, историком моды / беседовала О. Волкова // Искусство-Первое сентября. – 2014. – Июль-авг. (№ 7/8). – С. 14-23. – цв. ил.
- ➔ **Давыдов Г.** Жить в гармонии с миром // Будь здоров!. – 2019. – № 4. – С. 3-8.
- ➔ **Кирпичев В. И.** Гармония телесного, психического и духовного : из цикла "Здоровье как экологическая проблема" // Экология и жизнь. – 2006. – № 12. – С. 26-30.
- ➔ **Кочетков В.** Дорога, которая выбирает нас // Физкультура и спорт. – 2018. – № 9. – С. 24-25. – ил.
- ➔ **Медведев А.** Жизнь как увлекательный процесс / А. Медведев, И. Медведева // Будь здоров!. – 2011. – № 12. – С. 3-7.
- ➔ **Моностон Н.** Культура как критерий жизнеспособности мира: размышления, притчи, плоды раздумий // Наш современник. – 2016. – № 7. – С. 200-209.
- ➔ **Панов В. И.** Экопсихологические рекомендации... к размышлению // Экология и жизнь. – 2006. – № 12. – С. 31-32.
- ➔ **Солодова Е.** Сеансы гармонии // Будь здоров!. – 2011. – № 1. – С. 3-6.  
Ландшафтотерапия.
- ➔ **Тюгель Х.** Дороги к центру сознания // ГЕО. – 2010. – № 5. – С. 72-88.  
Способы медитации.



САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

10  
ПРОСТЫХ  
ШАГОВ

информационно-библиографический

БУКЛЕТ

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ



ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА  
ПРИОКСКОГО РАЙОНА

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

📍 пр. Гагарина, д. 112  
☎ 8 (831) 465-21-22  
✉ prioklib@yandex.ru



<http://prioklib.ru>

Нижний Новгород, 2023

Каждый мечтает жить в гармонии с собой, всегда действуя в соответствии с собственными убеждениями и добиваясь успеха во всех сферах жизни. Но в современных реалиях быть гармоничной личностью не так-то просто. Мы регулярно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, нередко пребываем в напряжении продолжительное время.

Предлагаем вашему вниманию 10 простых шагов, которые при методичном применении помогут достичь внутренней гармонии любому человеку.

### 1. Прекратите себя критиковать

Никто не идеален, и ошибки совершают все. Просто принимайте их и двигайтесь дальше, не теряя времени, ведь прошлое исправить нельзя, а приобрести ценный опыт можно и без лишней самокритики. Избавьтесь и от критики в адрес окружающих. Позвольте близким людям ошибаться, не заостряйте внимания на их оплошностях, а помогайте справляться с ними. Также не следует воспринимать слишком серьезно критику в собственный адрес.

### 2. Оценивайте себя адекватно

Не нужно недооценивать себя или переоценивать. Не нужно слишком болезненно воспринимать критику от окружающих людей и вечно ждать их одобрения. Нельзя нравиться всем и невозможно всегда поступать идеально. Только научившись адекватно оценивать собственные возможности и окружающую действительность, можно достичь гармонии с собой.

### 3. Живите здесь и сейчас

Возможно, данный совет выглядит банальным, но он актуален для большинства из нас. Мы либо живём в прошлом, вспоминая счастливые события и коря себя за ошибки, либо погрязаем в мечтах о счастливом будущем. Но самое важное время – настоящее. Постарайтесь получить максимум от сегодняшнего дня.

### 4. Меняйте себя и свою жизнь

Невозможно жить в гармонии с собой, если приходится постоянно скрывать собственную сущность, пытаться выглядеть для окружающих успешной и самодостаточной личностью. Многим из нас свойственно подобное стремление «казаться, но не быть». Но ничто не мешает действительно поменять собственную жизнь, прикладывая усилия в правильном направлении.

### 5. Будьте счастливы

Нам свойственно ждать, что счастливыми нас сделают определенные события или окружающие люди. Но наше счастье зависит только от нас – от внутренней готовности и желания быть счастливыми. Не обстоятельства являются решающим фактором, а наше собственное решение. Помните: счастье – это личный выбор человека, а не следствие внешних событий.

### 6. Избегайте «токсичного» окружения

В нашем окружении нередко оказываются люди, постоянно источающие негатив. Обычно их называют энергетическими вампирами, поскольку после общения с ними появляется ощущение слабости и усталости. Они же, наоборот, чувствуют себя лучше, «подпитавшись» чужими эмоциями. Свой негатив они могут проявлять по-разному: жаловаться на жизнь или здоровье, сознательно создавать неловкие ситуации, нагнетать обстановку и критиковать всё происходящее.

Лучший способ противостоять «энергетическому вампиру» – минимизировать количество общения.

### 7. Избавьтесь от чувства вины

Невозможно жить в гармонии с собой, постоянно коря себя за ошибки прошлого. Чувство вины обладало чудовищной разрушительной силой и способно годами отравлять жизнь. Главное, что следует понять, чтобы избавиться от чувства вины – самобичеванием нельзя исправить прошлое.

Лучше приложить усилия к тому, чтобы компенсировать вред от совершенной ошибки. Если это невозможно, следует просто осмыслить поступок, понять и принять его неправильность, а также поработать над тем, чтобы впредь не совершить подобной ошибки.

### 8. Планируйте, но не привязывайтесь

Планирование – полезная привычка, позволяющая быть эффективным в разных сферах жизни. Но составляя планы, мы нередко становимся зависимыми от них, и если они не сбываются, это сильно выбивает нас из колеи.

### 9. Чаще гуляйте на свежем воздухе

Хорошая прогулка воздействует на сознание подобно сеансу медитации. Она совмещает в себе несколько механизмов благоприятного воздействия на организм. Регулярные прогулки укрепляют здоровье и улучшают качество сна, поэтому хватайтесь за каждую возможность прогуляться на свежем воздухе.

### 10. Заботьтесь о собственном здоровье

Пока мы молоды, нас сложно заставить заботиться о здоровье. И лишь впервые столкнувшись с серьезными заболеваниями, мы начинаем ценить собственное здоровье.

Нет причин, чтобы не начать вести здоровый образ жизни прямо сейчас. Это не потребует больших усилий, но обеспечит вам гораздо лучшее самочувствие в будущем.

Начните заниматься спортом, откажитесь от курения, алкоголя и прочих вредных привычек, следите за питанием. Осознание заботы о собственном здоровье радует и помогает пребывать в гармонии с собой.



- Уважай себя
- Уважай других
- Принимай и понимай ответственность за свои действия

Предлагаем вашему вниманию список книг и статей, которые помогут лучше разобраться в данном вопросе и выработать свою собственную стратегию гармоничной жизни. Все перечисленные издания находятся в фондах библиотек Приокского района.

Составитель: гл. библиограф ИБО А.Н. Сееднова,  
комп. дизайн И.Г. Зиминной

