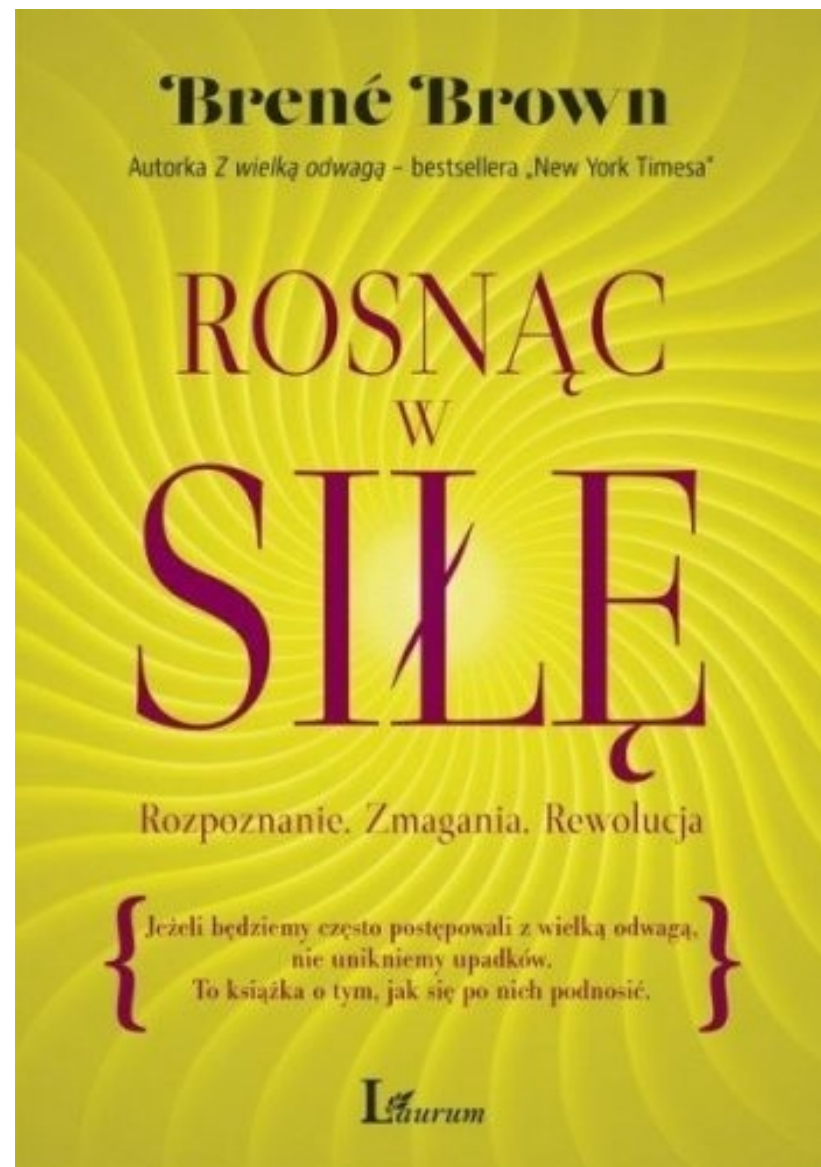

Nowości w bibliotece



Brene Brown „Rosnąc w siłę”

Brené Brown zapoczątkowała globalną debatę na temat odwagi, wrażliwości, wstydu i poczucia własnej wartości. Autorka ujawniła głęboką prawdę: wrażliwość, czyli gotowość do odsłonięcia się i bycia widzianym bez gwarancji wyniku — jest jedyną drogą do głębszej miłości, silniejszego poczucia przynależności, większej kreatywności i radości. Niemniej życie z odwagą nie zawsze jest łatwe. Potknięcia i upadki są nieuchronne.

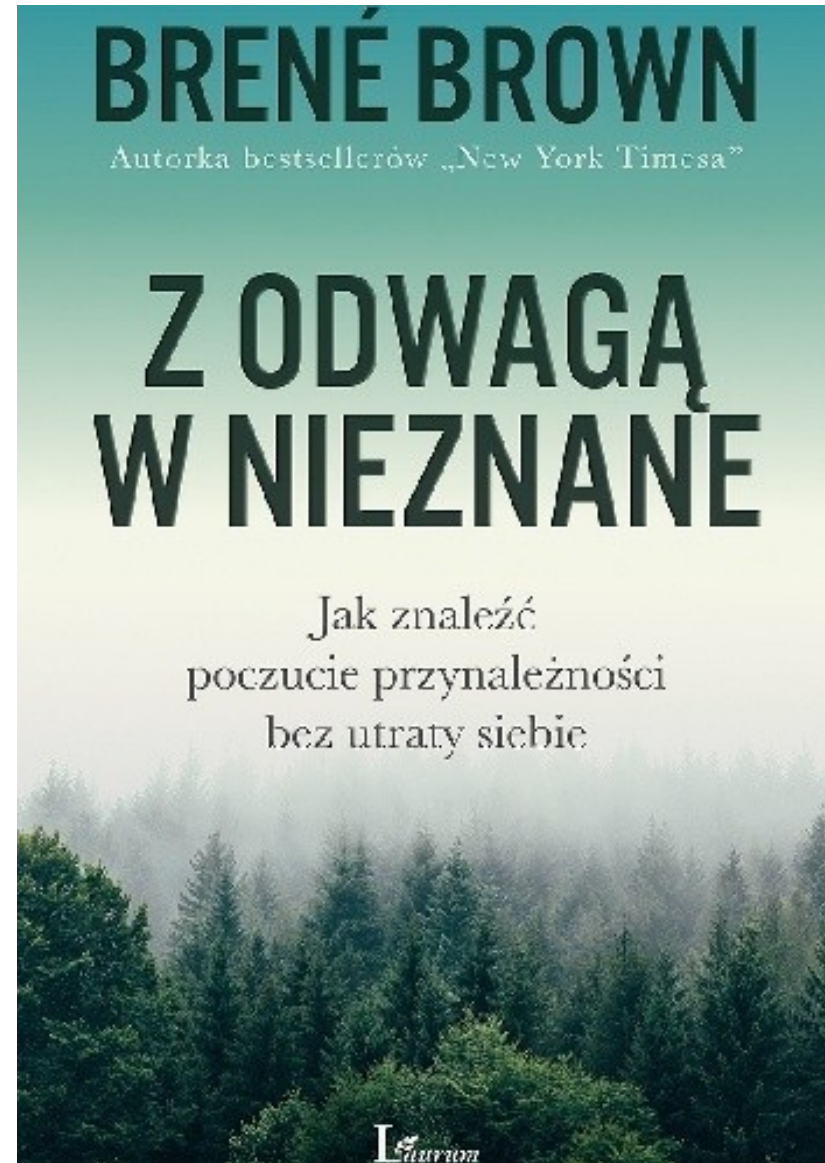
To właśnie powstawanie po upadkach jest niniejszej książki Brown. Autorka zadała sobie pytanie: „Co wspólnego mają ze sobą osoby żyjące w trwałych, pełnych miłości związkach, liderzy pielęgnujący kreatywność podwładnych, artyści dbający o innowacyjność i duchowni prowadzący ludzi poprzez wiarę i tajemnicę?” Odpowiedź była jednoznaczna: wszyscy oni doceniają siłę emocji i nie boją się dyskomfortu.



Brene Brown

„Z odwagą w nieznane”

Z odwagą w nieznane to ważna i mądra książka, która uderza w nasz największy lęk: lęk przed samotnością. Dlatego tak bardzo chcemy gdzieś przynależeć, być „czymś”, mieć „swoich”. Brené Brown oswaja ten lęk i pokazuje, że pojawia się on tylko na początku cudownej i koniecznej drogi do odnalezienia siebie. Udowadnia, że kiedy człowiek nigdzie nie przynależy, jego miejsce jest wszędzie, bo zawsze przynależy do siebie.



Andy Cope „Ogarnij życie. Instrukcja podboju świata”

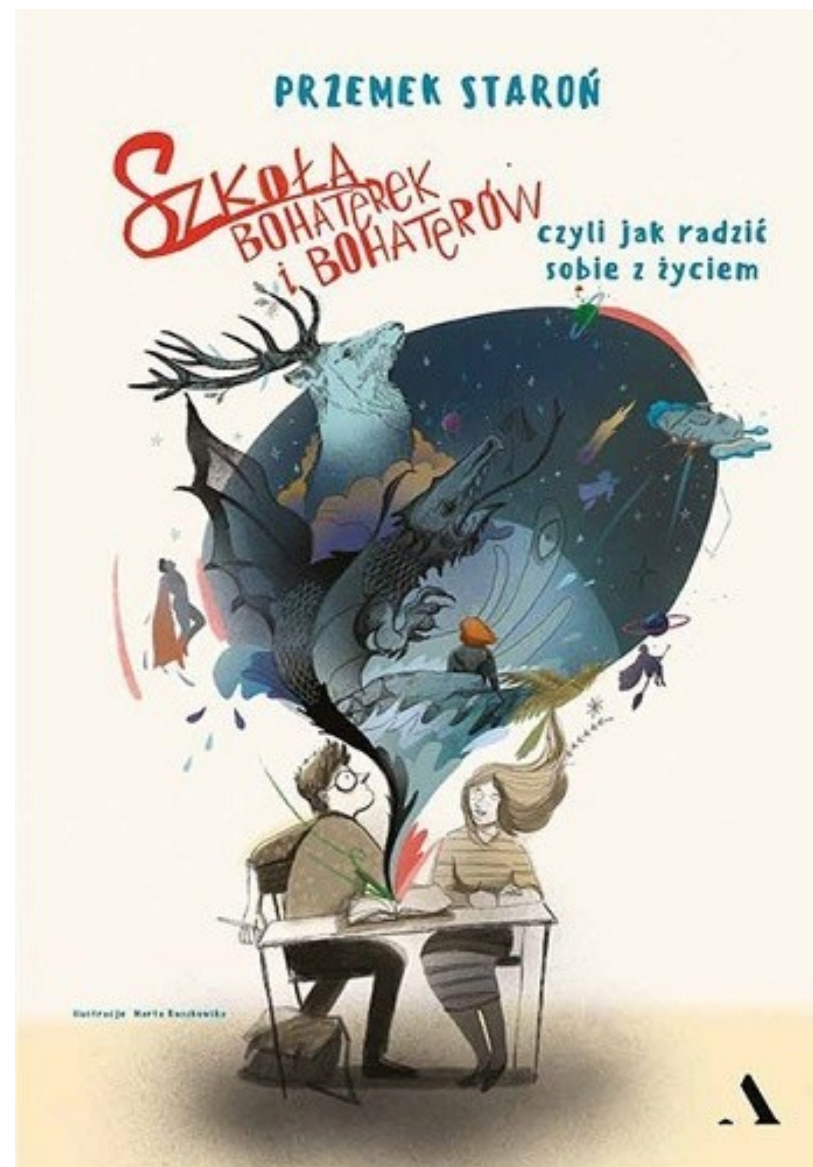
To jest ten czas! Oceny, egzaminy, afery w domu, hejt w internecie, nieznośni rówieśnicy, zakochania, kompleksy i najbardziej intensywny i najważniejszy czas w twoim życiu. Zawsze jest bardzo trudny. A powinien być fantastyczny. Rodzice i nauczyciele cały czas wywierają presję. Masz myśleć o przyszłości, o prestiżowych studiach, o świetnej pracy. Tak łatwo zapomnieć w tym wszystkim o samym sobie. A ty kim chcesz być? Co jest dla ciebie ważne? Co daje ci szczęście? Przestań narzekać, porzuć złe nawyki, zmotywuj się do walki o swoje marzenia! Nie jutro. Dziś, od zaraz. Ta błyskotliwa i zabawna książka pomoże ci zrozumieć, co takiego szczególnego jest w tym momencie twojego życia.



Przemek Staroń „ Szkoła bohaterów i bohaterów. Czyli jak radzić sobie z życiem.”

Bycie nastolatkiem to chyba najtrudniejszy okres w życiu. Na każdym kroku pytania i wyzwania. Świat i to, co się w nim teraz dzieje, nie ułatwia sprawy. Szkoła tym bardziej nie staje na wysokości zadania i nie daje młodym ludziom wsparcia.

Przemek Staroń, nauczyciel etyki i filozofii w II LO w Sopocie, Nauczyciel Roku 2018, psycholog z Uniwersytetu SWPS, nominowany do "nauczycielskiego Nobla", czyli Global Teacher Prize, fan Harry'ego Pottera i klocków Lego postanowił coś z tym zrobić. Zebrał od młodych ludzi, w tym swoich uczniów i uczennic, pytania i lęki, z jakimi się borykają.



Przemek Staroń

„ Szkoła bohaterek i bohaterów. Czyli jak radzić sobie ze złem”

Życie nastolatka nie jest łatwe. Na szczęście młodzi mają po swojej stronie Przemka Staronia! Zaczynamy drugi rok nauki w SZKOLE BOHATEREK I BOHATERÓW!

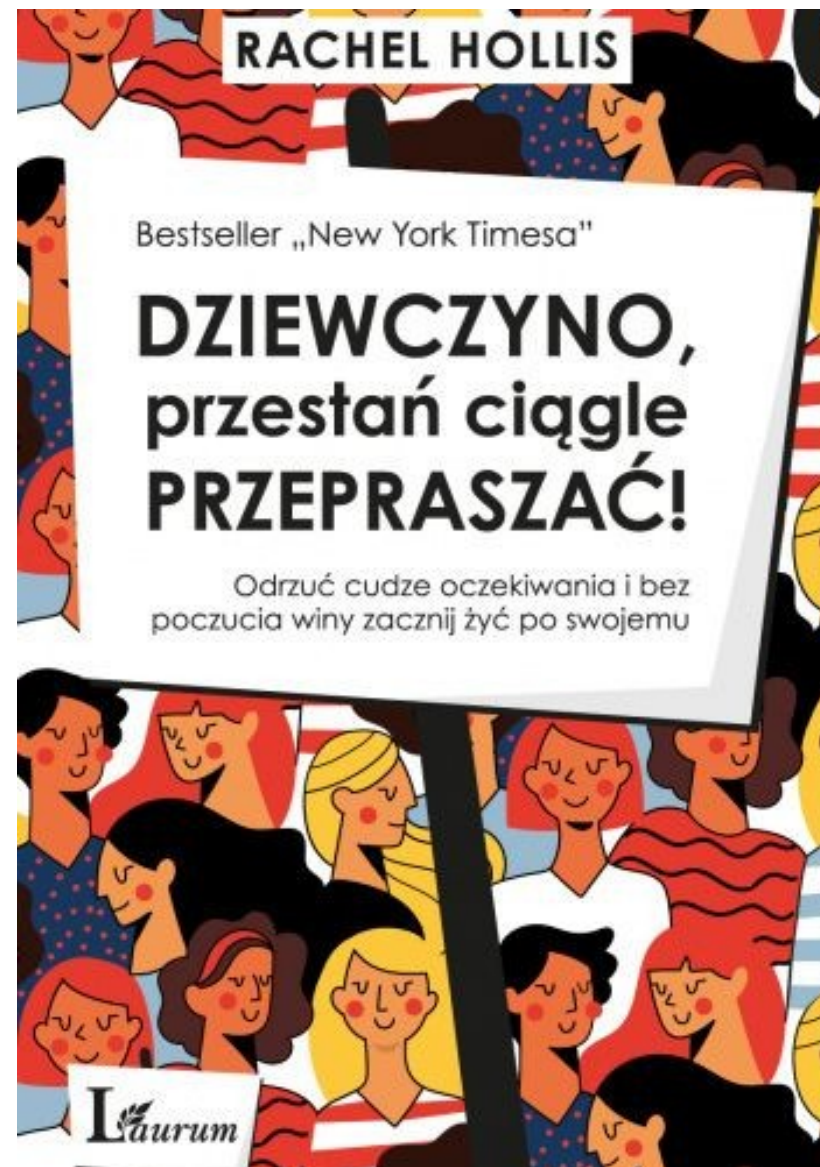
Druga część bestsellerowego poradnika dla młodych ludzi, jak radzić sobie z życiem, emocjami i relacjami. Poradnika, który czyta się jak dobrą powieść.

W drugiej części „Szkoły bohaterek i bohaterów” Przemek Staroń proponuje wnieść się na wyższy poziom studiowania życia. Choć obie części można czytać niezależnie, książka została pomyślana w taki sposób, że stanowi rozwinięcie pierwszej części. Dotyka trudniejszych tematów, jak wstyd czy zazdrość, skupiając się na zagadnieniach związanych z budowaniem własnej wartości, rozpoznawaniem i obroną przed manipulacją, spełnianiem cudzych oczekiwań kosztem własnej autentyczności, ćwiczeniem się w asertywności.



Rachel Hollis „Dziewczyno, przestań ciągle przepraszać!”

Czas pokazać światu, co się dzieje, gdy kobieta postanawia osiągnąć coś wielkiego. Rachel Hollis, bestsellerowa pisarka, założycielka wartej miliony dolarów firmy medialnej i autorka powyższych słów, wzywa nas, kobiety, do działania. Doskonale wie, że często dorastamy i żyjemy w przekonaniu, że powinniśmy patrzeć na siebie przez pryzmat innych ludzi – jako żony, matki, córki albo pracownice – i że poszukiwanie własnej tożsamości albo zastanawianie się nad naszymi potrzebami powinno zejść na dalszy plan.



John C. Maxwell „Czasem wygrywasz, a czasem się uczysz!”

Skoro musisz się mierzyć z niepowodzeniem – a musisz, bo każdy czasem musi – to może warto zacząć na tym korzystać? Niby jak? Wyciągając wnioski. Zmarnowana szansa nie będzie całkiem zmarnowana, jeśli się dzięki niej czegoś nauczysz. Każde niepowodzenie – przegrana w zawodach, zły stopień, zerwany związek czy nieudane przesłuchanie – może jednak stanowić krok naprzód, o ile tylko posiada się odpowiednie narzędzia i umie wyciągać wnioski.

W książce Czasem wygrasz, a czasem się uczysz.

Dla nastolatków, która stanowi adaptację pierwotnego ogólniejszego tekstu, autor, bestsellerowy pisarz i ekspert w dziedzinie przywództwa, John C. Maxwell, dzieli się refleksjami na temat własnych niepowodzeń, przedstawia interaktywne ćwiczenie polegające na prowadzeniu dziennika i przytacza zupełnie nowe historie o wpływowych ludziach, takich jak przedsiębiorca Steve Jobs, złota medalistka olimpijska Gabby Douglas czy laureatka Pokojowej Nagrody Nobla Malala Yousafzai.



Alina Adamowicz, Joanna Godecka „Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie”

Hejt i krytyka to zjawiska, z którymi musimy się mierzyć w dzisiejszym życiu. Jednak zdarza się, że najsurowszym krytykiem jest wewnętrzny głos, który ukrywa się w naszej głowie i mówi nam „znowu dałaś plamę”, „to ci się nie uda”, „siedź cicho, są mądrzejsi od ciebie” itd. Najczęściej te oskarżenia nie mają nic wspólnego z faktami, ale sprawiają, że rezygnujemy z wyzwań, przejmujemy się nadmiernie porażkami i czujemy się gorsi od innych.

W książce autorki proponują różne strategie, które pomogą zmierzyć się z tym wewnętrznym głosem i sprawić, aby w końcu zamilkł lub - co więcej - zaczął wspierać i zachęcać do działania..

