

Нежное отношение

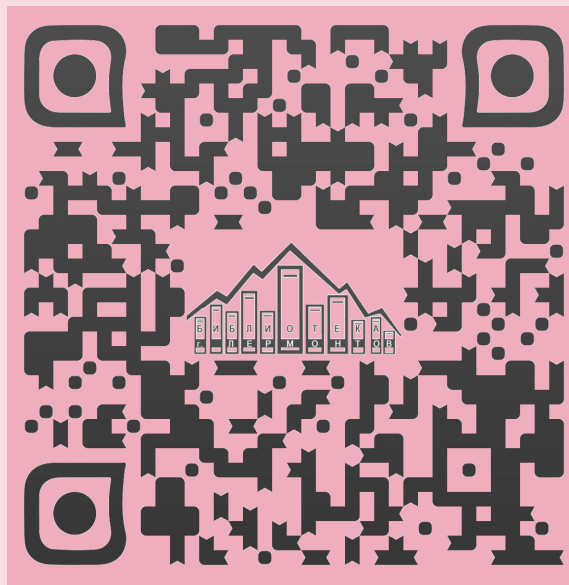
к себе – это важная часть заботы о своём ментальном и физическом здоровье.

Разрешите себе чувствовать, не обесценивайте свои переживания, замените самокритику на поддерживающий



внутренний диалог, хвалите себя за достижения, спите и ешьте достаточно, замечайте приятные моменты и цените их, если тяжело – обращайтесь за помощью, читайте полезные книги и любите себя.

С любовью от составителя.



Составитель:

Скрипникова Л. С. – методист
инновационно-методического
сектора

Наши координаты:

Адрес: 357340, г. Лермонтов,
ул. Ленина, 20

Телефон: 8 (87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова
«Централизованная
библиотечная система»

16+



«К себе нежно»

Библиографический буклет

*к Международному дню
заботы о себе*

г. Лермонтов, 2025 г.

- ✓ Практично по сути и просто по форме – так можно кратко охарактеризовать эту книгу, содержащую психологические рекомендации и задачи психологического практикума с анализом возможных решений.



Козлов, Николай Иванович. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – Москва : Астрель : АС : ОАО ВЗОО, 2004. – 381, [19] с.: ил.

- ✓ «**Нежность** к себе – это не результат волевого решения или однажды данного себе обещания, это всегда дорога. Не к какой-то обозначенной на карте точке и уж точно не к лучшей версии себя, а туда, где вы отказываетесь играть роль надсмотрщика, критика и судьи и выбираете верить в свою нормальность».



Примаченко, Ольга Викторовна. К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя / О. В. Примаченко. – Москва : Эксмо, 2021. – 333 с.

- ✓ Как сохранить и реализовать себя в современных условиях стремительных перемен? Как включить внутреннюю «аптеку» организма? Как полнее раскрыть творческие ресурсы и научиться управлять собственными скрытыми возможностями? На эти и другие вопросы отвечает предлагаемая книга.



Алиев, Хасай Магомедович. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей / Хасай Алиев. – Москва : Вече, 2008. — 128 с.