КНИГАРНЯ

regeneration
Фонд Олени Пінчук

КНИГИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ОПОРИ

Добірка літератури для підтримки ментального здоров’я в умовах тривалого стресу

Книги, які допомагають краще розуміти власні переживання, осмислювати складний досвід, знаходити внутрішню опору та ресурси для відновлення

Спільна добірка проєкту Regeneration та «Книгарня “Є“» з рекомендаціями психологинь-фасилітаторок і команди книгарні



Пробудження тигра. Зцілення травми

Пітер Левін

Посилання на книгу

Ця книга — про те, що відбувається з людиною після травматичного досвіду: як травма впливає не лише на думки й емоції, а й на тіло та нервову систему, як вона може проявлятися у повсякденному житті та чому її важливо правильно проживати й лікувати.

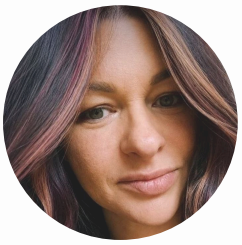
Левін наголошує на природній здатності організму до відновлення та пропонує тілесно-орієнтований погляд на процес зцілення.

Особливо актуальною ця книга є сьогодні. На жаль, багато людей через війну, вимушене переміщення, втрати, обстріли, руйнування або навіть постійне перебування свідками чужого болю стикаються з травматичним досвідом.

Тому важливо розуміти: що таке психологічна травма, як вона може проявлятися і чому своєчасна професійна допомога та відповідна психотерапія мають велике значення.

Це доступна книга не лише для психологів чи психотерапевтів, а для кожного, хто хоче краще зрозуміти себе, близьких і наслідки травматичного досвіду.

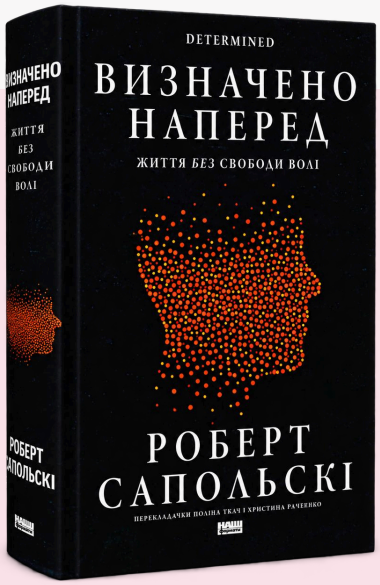
Вона допомагає побачити в реакціях людини не «слабкість» чи «ненормальність», а закономірні реакції організму на надмірне переживання.



РЕКОМЕНДУЄ

Ганна Стаськевич

Психологиня, психотерапевтка, спеціалізується на роботі з шоковою травмою. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Визначено наперед. Життя без свободи волі

Роберт Сапольскі

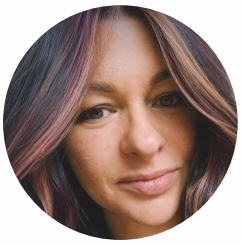
Посилання на книгу

Ця книга — про одну з найбільш незручних і водночас визвольних ідей сучасної науки: свобода волі в тому вигляді, як ми звикли її уявляти, може бути ілюзією.

Особливо цінною ця книга може бути сьогодні, коли багато людей звинувачують себе в тому, що їм «не вистачає сили волі»: щоб прийняти складне рішення, змінити свій стан, впоратися зі стресом, зібратися чи просто функціонувати так, як від них очікують. Сапольскі пропонує подивитися на це інакше: не через постійне самозвинувачення, а через розуміння природних механізмів, які визначають нашу поведінку та стан.

Це не книга про те, що «нічого не має значення» і можна ні за що не відповідати. Навпаки, вона змушує по-новому подивитися на відповідальність, співчуття до себе й інших та на те, як насправді створювати умови для змін, якщо наші можливості не виникають із повітря, а залежать від безлічі біологічних і життєвих факторів.

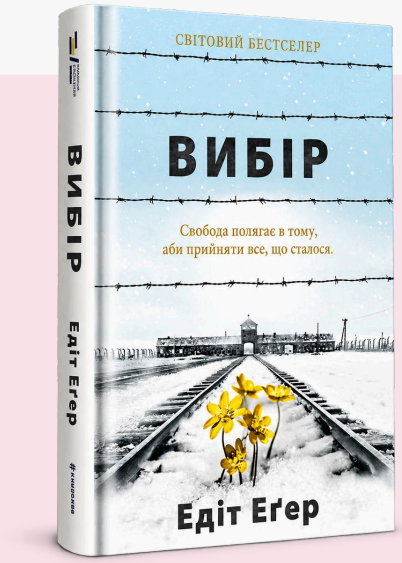
Рекомендую цю книгу всім, хто хоче краще зрозуміти, як влаштована наша психіка і поведінка — і чому іноді замість вимагати від себе більшої сили волі варто шукати інші ресурси та умови, які допомагають нам змінюватися.



РЕКОМЕНДУЄ

Ганна Стаськевич

Психологиня, психотерапевтка, спеціалізується на роботі з шоковою травмою. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Вибір. Прийняти можливе

Едіт Еґер

Посилання на книгу

«Вибір» - це мемуари, історія виживання і водночас книга про травму, зцілення та внутрішню свободу. Едіт Еґер пережила Аушвіц, втрату батьків і згодом стала психологинею, багато років працюючи з людьми після травматичного досвіду.

Одна з головних тем - повернення до себе після травми. Пережити подію ще не означає психологічно звільнитися від неї. Минуле може продовжувати жити у страху, соромі, провині, гніві чи постійному очікуванні небезпеки.

Центральна метафора книги - вибір. Ми не завжди можемо обрати те, що з нами сталося. Але поступово можемо повертати собі право обирати, що робити зі своїм життям далі.

Важливо не сприймати це як «просто обери бути сильною». Травма не є наслідком неправильного вибору. Справжня свобода може починатися з думки: «Те, що зі мною сталося, - частина моєї історії, але це не вся моя історія».

Також книга говорить про прощення себе - не виправдання кривдника, а звільнення від довічного покарання себе за те, чого ти не могла контролювати.



РЕКОМЕНДУЄ

Світлана Корольчук

Процес-орієнтована психологиня, травматерапевтка, ведуча підтримуючих груп. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому

Бессел ван дер Колк

Посилання на книгу

Ця книга допомагає краще зрозуміти зв'язок між психікою і тілом. Її центральна ідея: травматичний досвід може залишатися не лише спогадом, а й продовжувати проявлятися через нервову систему та тілесні реакції.

Травма може впливати на сон, напруження, тривогу, відчуття небезпеки, емоційні реакції, стосунки та здатність почуватися в безпеці.

Тому іноді людина думає: «Я розумію, що зараз безпечно. Чому ж моє тіло реагує так, ніби небезпека ще є?»

Бо знати головою і відчувати безпеку тілом - не одне й те саме.

Для жінок особливо важливою є тема повернення у власне тіло. Ми часто живемо «з голови»: плануємо, контролюємо, працюємо, турбуємося про інших і майже не помічаємо власних тілесних сигналів.

Запитання «Що я зараз відчуваю?», «Де це в моєму тілі?», «Коли я почуваюся в безпеці?» допомагають поступово відновлювати контакт із собою.

Водночас книгу важливо читати критично: не кожен тілесний симптом є наслідком травми, а психологічне пояснення не замінює медичної діагностики. Також окремі підходи, описані автором, мають різний рівень наукової доказовості.

Найцінніша ідея книги - травму важливо розглядати комплексно: через думки, емоції, тіло, стосунки та відчуття безпеки.



РЕКОМЕНДУЄ

Світлана Корольчук

Процес-орієнтована психологиня, травматерапевтка, ведуча підтримуючих груп. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Драбина

Євгенія Кузнєцова

Посилання на книгу

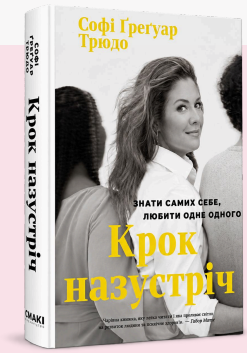
Книга про початок війни для головного героя, який тільки-но почав жити своє життя десь в Іспанії, пройшовши до того непростий шлях емігранта, аж раптом до нього приїздить вся родина з України через початок повномасштабного вторгнення. Серед моїх клієнтів ця книга найбільше зрезонувала клієнтам, які на момент початку вторгнення вже мешкали в інших країнах. В головному героєві багато хто упізнавав себе, своє відчуття провини та інші не прості відчуття у купі з «щастям» мешкати під одним дахом з кількома поколіннями власної сім'ї без попереднього плану на це. Попри складний контекст, книга весела, динамічна, добре розкриває внутрішньосімейні взаємодії. Має терапевтичний ефект і для тих, хто в Україні, і для тих, хто за її межами



РЕКОМЕНДУЄ

Анастасія Осадча

Лікарка-психологиня, центрована на особистості психотерапевтка, фахівчиня по роботі з травмою, тренерка соціально-психологічних тренінгів. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Крок назустріч. Знати самих себе, любити одне одного

Софі Ґреґуар Трюдо

Посилання на книгу

Це збірка інтерв'ю всесвітньо відомих психіатрів від канадської журналістки про те, як на кожному етапі життя вчитись розуміти одне одного, долати складнощі та опрацьовувати травми і рухатись одне до одного. Книга поєднує в собі науковість підходу та рекомендації фахівців, журналістську інтерпретацію та життєві приклади авторки



Матера вам не наймичка, або Чому діти це – прекрасно...

Катя Бльостка

Посилання на книгу

Чому мені ніхто не розказав?!

Чесна розмова про материнство у світі високих стандартів

Юлія Плахота

Посилання на книгу

Дві різні книги, написані чудовими українськими авторками і, за сумісництвом, багатодітними мамами. Якщо ви - мама і періодично або ж часто потрапляєте в переживання «а чи все я роблю правильно?», вам треба хоча б одна з цих двох книг. А краще обидві, бо вони обидві чудові, написані з гумором, але дуже різні. Як з художньої точки зору, так і з точки зору характерів авторок, що дуже помітно у стилістиці. Що їх об'єднує, так це безапеляційна любов,підтримка та повага до жінок загалом і до матерів зокрема. Книжок з таким посланням має ставити більше в нашому просторі, я переконана в цьому



РЕКОМЕНДУЄ

Анастасія Осадча

Лікарка-психологиня, центрована на особистості психотерапевтка, фахівчиня по роботі з травмою, тренерка соціально-психологічних тренінгів. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Порожні обійми

Шерокі Айлз

Посилання на книгу

Я би дуже хотіла ніколи і нікому не рекомендувати цю книгу. Але реальність така, що іноді стається непоправне... Це книга про те, як пережити смерть дитини. Як вже народженої, так і дитини у перинатальному періоді. Книга містить практичні поради і круто нормалізує те, з чим стикаються родини, які зазнали таких втрат. Книга сповнена підтримки та співчуття, адже авторка з чоловіком пройшла через цей досвід кілька разів і не з розповідей знає те, про що пише в книзі



Моя бабуся просить їй вибачити

Фредрік Бакман

Посилання на книгу

Окрім того, що ця книга, як і попередня у переліку, дуже ніжна і щемна, вона неймовірно глибоко розкриває тему фасаду особистості та того, що за ним приховано. Кожен персонаж в певний момент розкривається з геть неочікуваного боку. Книги, яка б так добре ілюструвала вираз «будь ніжним до інших, бо ніколи не знаєш, з чим людині доводиться боротись» годі й шукати



РЕКОМЕНДУЄ

Анастасія Осадча

Лікарка-психологиня, центрована на особистості психотерапевтка, фахівчиня по роботі з травмою, тренерка соціально-психологічних тренінгів. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Кухня терору, або як збудувати імперію ножем, ополоником і виделкою

Вітольд Шабловський

Посилання на книгу

Мова-меч. Як говорила радянська імперія

Євгенія Кузнєцова

Посилання на книгу

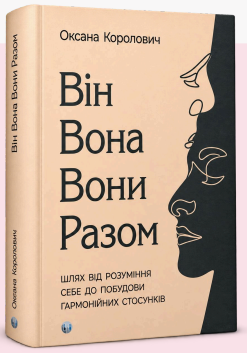
Дві зовсім різні книги зовсім різних авторів, які я поставила разом у своєму списку. На мою думку, їх потрібно читати одна за одною (послідовність читання лишаю на ваш розсуд). Якщо ви, як і я, як і більшість українців, знаходитесь у процесі формування національної ідентичності і питання про те, де закінчується вплив радянського минулого і починаюсь я як українець або українка, для вас не порожній звук і ви вже вийшли за розуміння української мови як єдиного літературно канону і хоча би здогадуєтесь, що їжа - це не просто поповнення енергії в організмі, то вам треба обов'язково читати ці дві книги. Вони неймовірно цікаві та є результатом глибоких досліджень та аналізу архівних документів про на стільки різні питання, як їжа та мова. Зазначу, що наша ідентичність має безліч фрагментів і національна ідентичність - один з них. І ні, він не про паспортну належність, не про географічне знаходження і не про просту відповідь на питання «який/яка я як українка/українець». Якщо ви у пошуках додаткових відповідей на ці питання, вам потрібні ці дві книги



РЕКОМЕНДУЄ

Анастасія Осадча

Лікарка-психологиня, центрована на особистості психотерапевтка, фахівчиня по роботі з травмою, тренерка соціально-психологічних тренінгів. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Він. Вона. Вони. Разом.

Шлях від розуміння себе до побудови гармонійних стосунків

Оксана Королович

Посилання на книгу

Ця книга цінна передусім тим, що її написала українська психологиня та супервізорка проєкту Regeneration - Оксана Королович. Це глибока робота з темою стосунків, у якій можна не лише читати, а й виконувати практики безпосередньо в процесі читання. Це книга, до якої можна повертатися знову й знову протягом життя, щоразу відкриваючи щось нове в собі та у світі навколо.

Усім, хто шукає краще розуміння стосунків із собою, хоче розібратися, що таке кохання, любов і зрілі стосунки, - однозначно варто її прочитати.



Феномен психології горювання. Назустріч Силі

Оксана Королович

Посилання на книгу

Книга, написана з особистого досвіду втрати української жінки та психологині. Вона вводить нові поняття у темі горювання - вертикальне та горизонтальне горювання - і пояснює принципову різницю між ними.

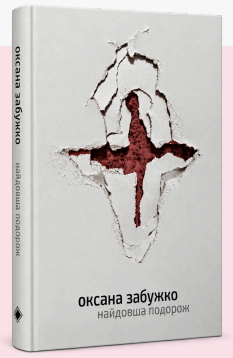
Це історія кохання та втрати, а водночас - історія народження нового «я». Книга допомагає по-новому переосмислити досвід втрати, побачити можливість змін і шукати нові шляхи та сенси життя.



РЕКОМЕНДУЄ

Анна Бородіна

Психологиня, тілесно-орієнтована терапевка, авторка проекту “Терапевтичні інтерв’ю”. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Найдовша подорож

Оксана Забужко

Посилання на книгу

Книга, яку Оксана Забужко написала для європейців. Але якщо ви досі шукаєте відповіді на запитання, чому з нами сталося те, що сталося у лютому 2022 року, - ця книга для вас. Її цінність - у структурованій правді та одночасній рефлексії. Вона написана абсолютно зрозумілою мовою й допомагає побачити події останніх десятиліть у ширшому контексті. Після неї вам точно захочеться пригадати, як ви сприймали події 2004-го та 2014-го, і повернутися до власної історії 2022 року - але вже з усвідомленням власної сили та гідності.

Книга, яка повертає інтерес до вивчення історії України та запрошує до її власного переосмислення.



Вілла у Сан-Фурсиско

Ярослава Литвин

Посилання на книгу

Я рекомендую цю книгу, бо вона легко читається, допомагає відволіктися й ніби переносить у світ природи та захопливої історії. Вона допомагає побачити цінність змін, прийняття себе та власного вибору.

Після цієї книги вам точно захочеться зателефонувати рідним, можливо, започаткувати нові сімейні традиції або навіть наважитися на рішучий крок у своєму житті.



РЕКОМЕНДУЄ

Анна Бородіна

Психологиня, тілесно-орієнтована терапевка, авторка проекту “Терапевтичні інтерв’ю”. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Втеча від близькості.

Зцілення ваших стосунків від контрзалежності – іншого боку співзалежності

Дженей Вайнхолд, Баррі Вайнхолд

Посилання на книгу

«Втеча від близькості» - книга про людей, яким складно бути по-справжньому близькими з іншими. Про тих, хто звик покладатися тільки на себе, боїться залежати від когось, уникає вразливості або починає дистанціюватися, коли стосунки стають надто

близькими.

Автори досліджують контрзалежність - протилежний бік співзалежності - і показують, звідки може виникати страх близькості та як він впливає на наші стосунки.

Чим буде корисна?

Книга допоможе краще зрозуміти власні способи будувати стосунки: чому іноді хочеться втекти саме тоді, коли стає добре, чому складно просити про допомогу, довіряти чи показувати свою вразливість.Особливо корисна вона буде тим, хто помічає за собою емоційне дистанціювання або постійне прагнення «впоратися самому».

Що ви отримаєте після прочитання?

Ви зможете краще зрозуміти, що стоїть за вашим прагненням до незалежності та дистанції, побачити власні захисні стратегії й замислитися над тим, як вони впливають на близькі стосунки.

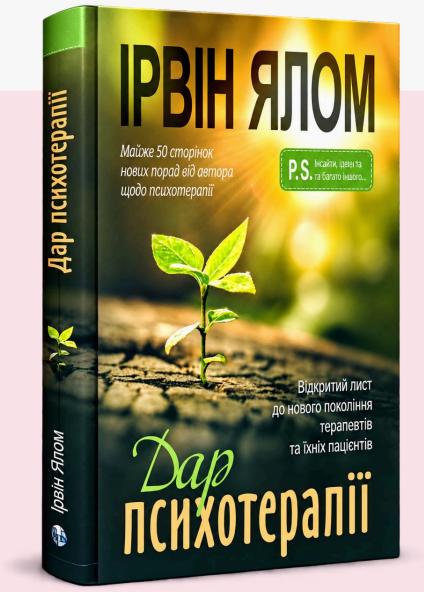
А ще - отримаєте практичні інструменти для того, щоб поступово вчитися довіряти, бути відкритішими та будувати більш близькі й живі стосунки.



РЕКОМЕНДУЄ

Анна Бородіна

Психологиня, тілесно-орієнтована терапевка, авторка проекту “Терапевтичні інтерв’ю”. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Дар психотерапії.

Відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів

Ірвін Ялом

Посилання на книгу

Про що книга:

«Дар психотерапії» Ірвіна Ялома — це книга, у якій досвідчений психотерапевт ділиться своїми роздумами, професійним досвідом і 85 порадами про роботу з людьми та мистецтво психотерапії.

Це не сухий підручник, а жива розмова про терапевтичні стосунки, щирість, страхи, сумніви й важливість людського контакту.

Кому буде корисна:

Майбутнім і практикуючим психологам та психотерапевтам, а також усім, хто цікавиться психологією, самопізнанням і тим, як працюють людські стосунки.

Що отримаєте після прочитання:

Більше розуміння процесу психотерапії, нові професійні та особисті роздуми, а також відчуття підтримки й мудрої розмови з досвідченим наставником.



РЕКОМЕНДУЄ

Анна Бородіна

Психологиня, тілесно-орієнтована терапевка, авторка проекту “Терапевтичні інтерв’ю”. Психологиня-фасилітаторка проєкту Regeneration



Зцілення від травми.

Новаторська програма з відновлення мудрості тіла

Пітер Левін

Посилання на книгу

Ця книга – про те, що відбувається з людиною після травматичного досвіду: як травма впливає не лише на думки й емоції, а й на тіло та нервову систему, і чому навіть після завершення небезпечної ситуації організм може ще довго залишатися в напруженні. Левін пропонує тілесно орієнтований погляд на відновлення й допомагає побачити в багатьох реакціях не слабкість чи «ненормальність», а закономірну відповідь організму на надмірне навантаження. Особливо актуальною ця книга є зараз, коли багато українських жінок живуть із наслідками обстрілів, втрат, вимушеного переміщення або тривалого очікування небезпеки. Це доступна книга для тих, хто хоче краще зрозуміти себе та своїх близьких.



РЕКОМЕНДУЄ

Оксана Королович

Психологиня PhD, психотерапевтка в системному підході, аналітично орієнтована психологиня в методі К. Г. Юнга. Тренерка, супервізорка. Експертка з 28-річним досвідом. Авторка наукових статей та книг про психологію стосунків та горювання. Тренерка і супервізорка проєкту Regeneration



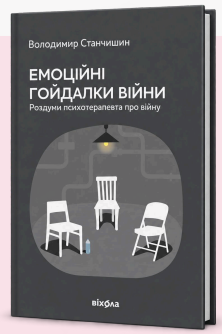
Дихай і живи.

Як опанувати себе в кризових ситуаціях

Тетяна Вишко

Посилання на книгу

Іноді нам не потрібна ще одна книга, яка пояснює, чому нам погано. Потрібно зрозуміти, що можна зробити із собою прямо зараз, коли тривога піднімається, тіло напружене, думки не зупиняються або сил майже не залишилося. Ця книга орієнтована саме на кризові стани й дає інструменти, які допомагають краще обходитися з напруженням і складними емоціями. Для мене її цінність ще й у тому, що вона написана в українському контексті – тобто говорить про досвід, який не потрібно додатково перекладати на реалії війни. Я б радила її жінкам, яким зараз потрібна не теорія, а конкретна опора.



Емоційні гойдалки війни.

Роздуми психотерапевта про війну

Володимир Станчишин

Посилання на книгу

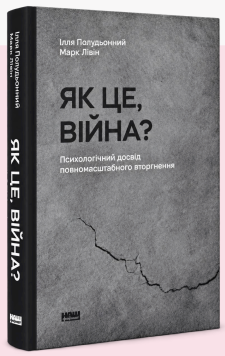
Мені подобається ця книга тим, що вона не намагається зробити війну психологічно «зручною». Тут є страх, злість, провина, виснаження, апатія, сум, надія – і постійне переміщення між цими станами. Під час війни дуже легко вирішити, що якщо сьогодні я не можу працювати так само, як раніше, мені бракує сили; якщо я радію – я недостатньо співчуваю; якщо втомилася – я слабка. Книга допомагає побачити, що емоційні коливання можуть бути закономірною реакцією на ненормальні обставини. Іноді вже саме це розуміння стає ресурсом.



РЕКОМЕНДУЄ

Оксана Королович

Психологиня PhD, психотерапевтка в системному підході, аналітично орієнтована психологиня в методі К. Г. Юнга. Тренерка, супервізорка. Експертка з 28-річним досвідом. Авторка наукових статей та книг про психологію стосунків та горювання. Тренерка і супервізорка проєкту Regeneration



Як це, війна?

Психологічний досвід повномасштабного вторгнення

Ілля Полудьонний, Марк Лівін

Посилання на книгу

Ця книга важлива тим, що говорить про війну не абстрактно, а через досвід українців після 24 лютого. Для жінки це може бути можливістю впізнати себе в чужих історіях – у страху, розгубленості, злості, адаптації, втраті звичного життя, спробах працювати й будувати майбутнє посеред того, що постійно змінюється. Іноді дуже ресурсно просто побачити, що твоя реакція не унікальна і що поруч із тобою є багато людей, які переживають щось подібне. Це книга не стільки про те, як правильно переживати війну, скільки про можливість побачити й назвати те, як ми насправді її переживаємо.



Жінки, що біжать з вовками.

Архетип Дикої жінки у міфах та легендах

Кларисса Пінкола Естес

Посилання на книгу

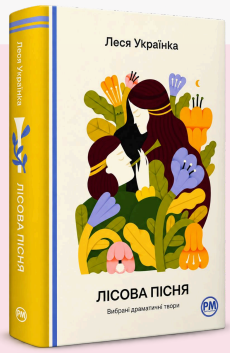
Це вже зовсім інший тип ресурсу. Тут немає інструкції, як пережити травму. Натомість є міфи, казки й образи, через які можна знову зустрітися з тією частиною себе, яка в умовах постійного виживання часто відсувається кудись дуже далеко. З інтуїцією, творчістю, бажанням, дикістю, тілесністю, здатністю відчувати й творити. Я б особливо радила її жінкам, які помічають: «Я давно виконую свої ролі, але майже не відчуваю себе». Цю книгу не обов'язково читати швидко або навіть послідовно – до неї можна повертатися за тим образом чи історією, яка відгукується саме зараз.



РЕКОМЕНДУЄ

Оксана Королович

Психологиня PhD, психотерапевтка в системному підході, аналітично орієнтована психологиня в методі К. Г. Юнга. Тренерка, супервізорка. Експертка з 28-річним досвідом. Авторка наукових статей та книг про психологію стосунків та горювання. Тренерка і супервізорка проєкту Regeneration

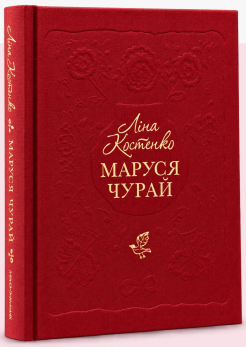


Лісова пісня

Леся Українка

Посилання на книгу

Для мене це приклад того, як ресурс може приходити не через психологічні поради, а через зустріч із художнім образом. Мавка – це не просто героїня про кохання. Це образ живого, творчого, вільного начала, яке не хоче перетворюватися лише на функцію, обов'язок чи спосіб виживання. У час, коли жінка може бути одночасно дружиною, матір'ю, донькою, професіоналкою, волонтеркою, опорою для інших, «Лісова пісня» може повернути питання: а що в мені живе просто тому, що це – я? І що відбувається з цією частиною мене, коли життя стає суцільним обов'язком.



Маруся Чурай

Ліна Костенко

Посилання на книгу

Це книга про любов і втрату, війну й історичну катастрофу, особистий вибір і гідність. Але, мабуть, найважливіше для нашої добірки – можливість побачити жінку не лише як ту, з якою щось сталося, а як людину, яка навіть у надзвичайно складних обставинах залишається суб'єктом власної історії. Для української жінки під час війни тут може бути дуже важливим саме це відчуття тяглості: ми не перше покоління, яке живе поруч із війною, втратою та невизначеністю. І водночас кожна жінка має право проживати свою історію по-своєму.



РЕКОМЕНДУЄ

Оксана Королович

Психологиня PhD, психотерапевтка в системному підході, аналітично орієнтована психологиня в методі К. Г. Юнга. Тренерка, супервізорка. Експертка з 28-річним досвідом. Авторка наукових статей та книг про психологію стосунків та горювання. Тренерка і супервізорка проєкту Regeneration



Твій внутрішній компас.

Як знайти свої цінності та жити за ними

Давид Цибенко, Костянтин Коробов

Посилання на книгу

Практичний путівник із глибинної психології, який допомагає розібратися у власних почуттях та цінностях. Книга вчить слухати інтуїцію й приймати рішення, орієнтуючись на власне «я», а не на очікування оточуючих.



Формула (не)вигорання

Ханна Руденко

Посилання на книгу

Зрозуміла й переконлива книга про те, як вчасно розпізнати емоційне виснаження та повернути радість до роботи й щоденного життя. Вона пропонує конкретні практики для відновлення ресурсу й побудови здорових особистих меж.

РЕКОМЕНДАЦІЇ КНИГАРНІ "Є"



Депресія — прокляття сильних.

Як боротися з найпоширенішою хворобою

Тім Кантофер

Посилання на книгу

Книга розвінчує міф про те, що депресія — це слабкість, показуючи, що на неї часто страждають найвідповідальніші та найсильніші люди.

Вона пояснює психологічні механізми розладу та пропонує дієві кроки для виходу з ментальної кризи.



Незламність.

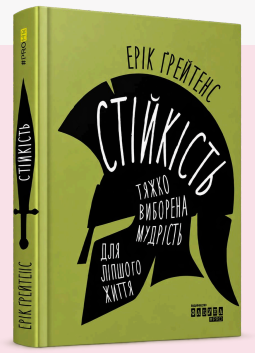
Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя

Рік Генсон, Форрест Генсон

Посилання на книгу

Глибокі роздуми про людську здатність витримувати найважчі випробування долі й ставати сильнішими після потрясінь. Книга надихає знайти внутрішнє джерело сили, коли зовнішній світ здається крихким та нестабільним.

РЕКОМЕНДАЦІЇ КНИГАРНІ "Є"

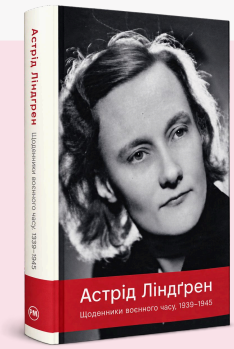


Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя

Ерік Ґрейтенс

Посилання на книгу

Безцінні уроки та рефлексії про те, як перетворити біль, втрати й невдачі на стійкий життєвий досвід. Автор показує, що справжня мудрість народжується в подоланні труднощів і робить нас нездоланними.



Астрід Ліндґрен. Щоденники воєнного часу. 1939-1945

Астрід Ліндґрен

Посилання на книгу

Особисті й відверті записи видатної письменниці про роки Другої світової війни, де побутові дрібниці переплітаються з глобальною трагедією. Це чесний історичний документ про те, як зберегти людяність, світло душі та співчуття посеред загального хаосу.



Чому зебри не страждають на виразку

Роберт Сапольскі

Посилання на книгу

Науково-популярний бестселер про фізіологію та психологію стресу, написаний із чудовим гумором. Книга пояснює, чому хронічні тривоги руйнують людський організм і як навчитися ефективно керувати своїми реакціями.