

# ARĪ SENUS IEVAINOJUMUS VAR DZIEDĒT

**Damī Šarfa**

Grāmata ir domāta ikvienam, kam šķiet, ka viņš nav "pareizs". Neizskaidrojama vainas izjūta, grūtības nosaukt savas vajadzības, nespēja novilkt robežas vai sajūst savu ķermeni - to visu var izraisīt psiholoģiskas traumas pirmajos dzīves gados. Dažreiz cēlonis ir kāds traumējošs notikums, bet biežāk - augšana bez drošas piesaistes un piederības izjūtas. Pieredzējusi traumu terapiete Dami Šarfa skaidro, kā atjaunot kontaktu ar sevi, izprast savu pieredzi, pamanīt jaunas iespējas un piedzīvot iekšējo stabilitāti un brīvību.

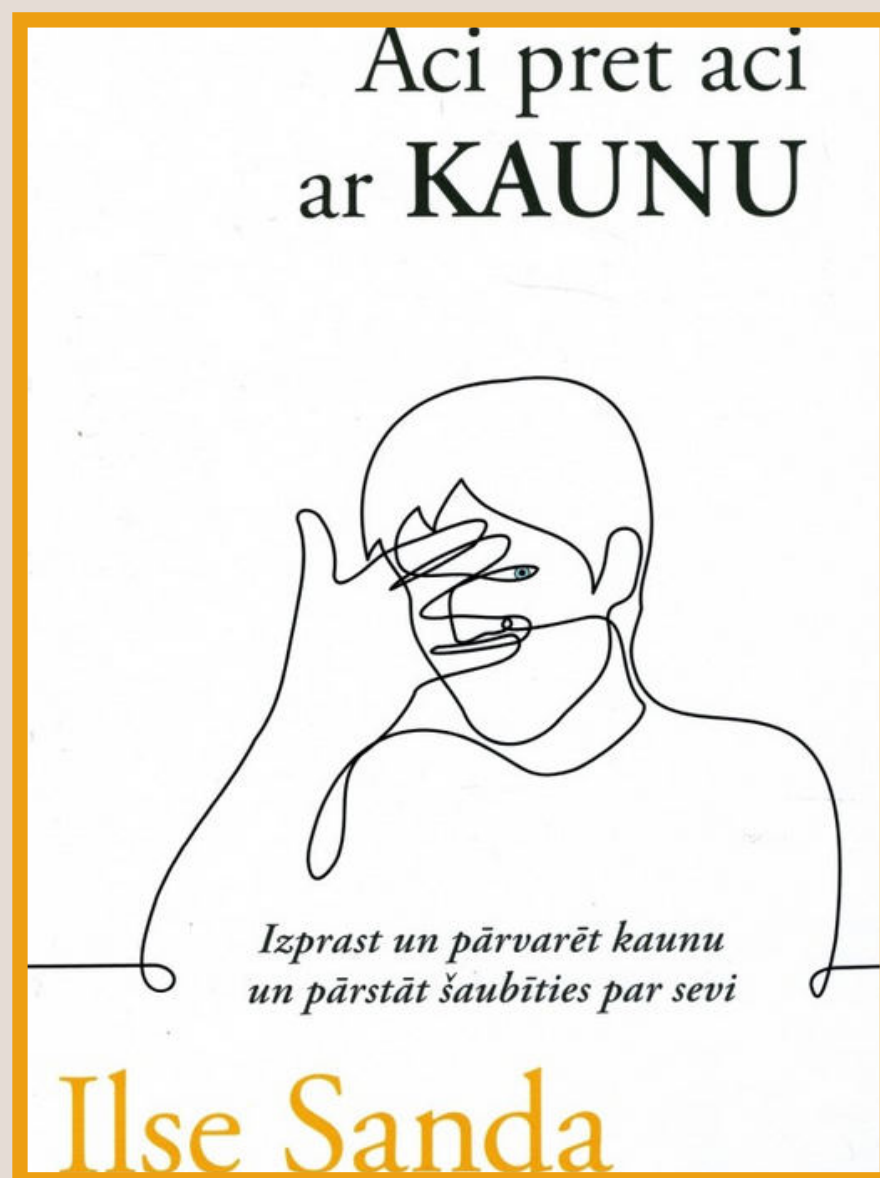


Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# ACI PRET ACI AR KAUNU

**Ilse Sanda**

Kauns ir viena no destruktīvākajām un dzīvi ierobežojošākajām emocijām. Kaunu mēdz jaukt ar vainas sajūtu. Taču vainīgi esam par kādu nodarījumu, bet kauna pārņemti - ja jūtamies kaut kādā ziņā nepareizi. Kauns ir reakcija uz iekšējo nedrošību un izkropļotu sevis uztveri. Kā rodas kauns? Kas atšķir kaunu no citām emocijām? Kāpēc dažkārt izjūtam intensīvu, situācijai neatbilstošu kaunu? Kādas pazīmes liecina, ka aiz kauna slēpjas dziļāki iekšēji pārdzīvojumi? Kā pārvarēt kaunu un iegūt pašpalāvību? Grāmatā iekļauti praktizējošas psihoterapeites padomi.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# STĀVI STIPRI. STRĀDĀ DROŠI

**Anita Gailiša**

Anita Gailiša ir Latvijā maz zināmās karogu pētniecības nozares - veksiloloģijas- pārstāve un Rīgas vēstures un kuģniecības muzeja krājuma speciāliste. Grāmatā, kas apskata Rīgas vēstures un kuģniecības muzeja karogus un to piederumus, autore sniedz ieskatu Latvijas valstisko un lokālo simbolu krāšņajā pasaulē vairāku gadsimtu, vēsturisko periodu un nozaru ieskāvumā.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ BIBLIOTĒKA



# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

**Джейсон Фанг**

Нашему телу на гормональном уровне необходимо иметь «перерывы» в еде. Частые перекусы нарушают работу всего организма: сознание затуманивается, когнитивные навыки снижаются, вес растет, иммунитет падает. В периоды «голода» обостряются внимание и память, улучшаются все обменные процессы, происходит восстановление органов, тканей и систем.

Голодание не требует финансовых затрат, не заставляет вас отказываться от любимой пищи в остальное время и помогает в кратчайшие сроки привести организм в состояние полноценного здоровья и идеального веса.

Простая и понятная система доктора Фанга, имеющая вариации для разных психотипов, позволит каждому найти оптимальное соотношение поста и пира. И... она стара как мир. Но, как и все новое, была хорошо забыта до настоящего времени.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

# КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС

**Анна Быкова**

Наша жизнь состоит из перемен. К каким-то мы готовы и приспосабливаемся быстро, другие — как гром среди ясного неба и к ним не так легко адаптироваться. Если период, когда уже нельзя жить по-старому, но еще не понятно, как жить по-новому, затягивается, мы погружаемся в состояние кризиса. В этой книге автор известной воспитательной методики психолог Анна Быкова рассказывает, зачем нам нужны кризисы, как мы их проживаем. Она предлагает поведенческие, телесные, письменные и арт-терапевтические практики, которые помогут принять изменения и понять, как действовать дальше.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**