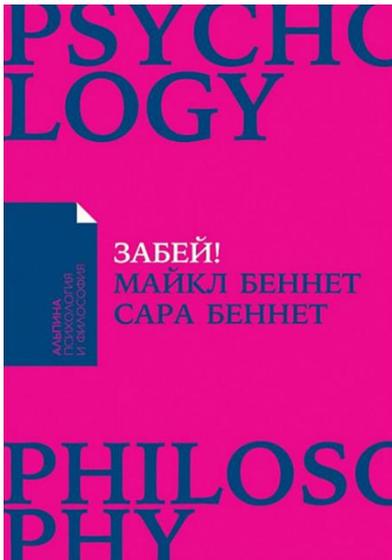


## ВЛАСТВУЙ НАД СОБОЙ

тематический список новинок



**Беннет, М. Забей!** : как жить без завышенных ожиданий, здраво оценивать свои возможности и преодолевать трудности / Майкл Беннет, Сара Беннет ; перевод с английского [Екатерины Бакушевой]. — Москва : Альпина Паблицер, 2018. — 499, [2] с. — (Альпина : психология и философия). — Загл. и авт. ориг.: F\*ck feelings : one shrink's practical advice for managing all life's impossible problems / Michael I. Bennet, Sarah Bennet. — [ISBN 978-5-9614-6893-9](https://www.isbn-international.org/view/title/1307513075961468939).

*Парадоксально, но чем сложнее ситуация, тем больше мы надеемся на простое решение, но зачастую от этого не становится лучше. Доктор Майкл Беннет, психиатр с 30-летним стажем, и его дочь Сара Беннет предлагают непростой, но реалистичный подход.*

*Каждая глава содержит ряд пунктов, которые помогут вам объективно оценить возникшую проблему, и последовательность действий, которые стоит предпринять для ее решения.*



**Боно, Э. де. Гениально!** : инструменты решения креативных задач / Эдвард де Боно ; перевод с английского Д. Онацкой. — Москва : Альпина Паблицер, 2019. — 565, [1] с.: ил. — (Альпина : саморазвитие). — Загл. и авт. ориг.: Serious Creativity / Edvard de Bono. — Об авт. в конце кн. — [ISBN 978-5-9614-2470-6](https://www.isbn-international.org/view/title/1307513075961424706).

*Способность принять правильное решение в сложной или неоднозначной ситуации и умение креативно решать задачи отличают успешных людей от неуспешных. Эта книга знакомит с инструментами и методами, резко усиливающими способность принимать правильные решения, как на работе, так и в личной жизни.*



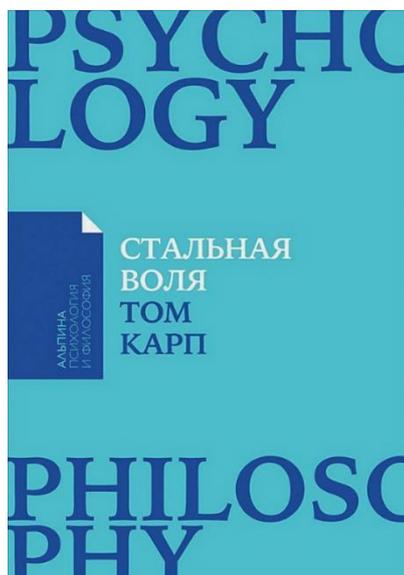
**Буркус, Д.** Как рождаются гениальные идеи : правда и мифы о вдохновении : перевод с английского / Дэвид Буркус. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 244, [1] с.: ил. — (Альпина : саморазвитие). — Загл. и авт. ориг.: The myths of creativity : the truth about how innovative companies and people generate great ideas / David Burkus. — Ранее кн. изд. под загл.: Муза не придет: правда и мифы о том, как рождаются гениальные идеи. — Библиогр.: с. 228-241. — [ISBN 978-5-9614-2688-5](https://www.isbn-international.org/view/title/158117).

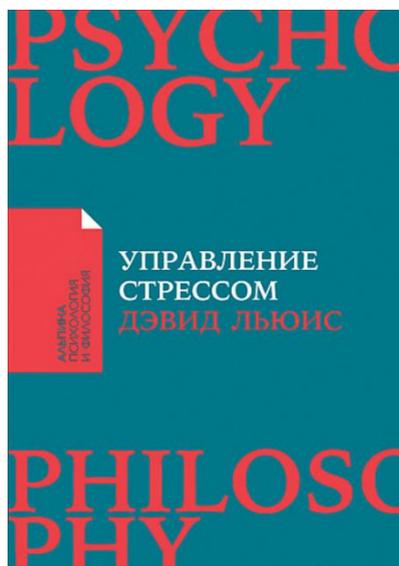
*Кажется, все, что связано с креативностью, всегда сопровождается мифами. Если творец, то одинокий и наделенный исключительным даром. Если творческий процесс, то непременно озарение свыше, ничем не ограниченный полет мысли, создание чего-то абсолютно нового в результате многолетних трудов. Но все это, утверждает специалист по менеджменту Дэвид Буркус, – не более чем вредные мифы.*

*Чтобы найти новые идеи и подходы к решению самых разных задач, нужно отказаться от этих мифов и обратиться к фактам.*

**Карп, Т.** Стальная воля / Том Карп ; [перевод с норвежского Анастасии Мариловцевой]. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 216, [3] с.: ил. — (Альпина : психология и философия). — Загл. и авт. ориг.: Det beste i deg / Tom Din Viljestyrke. — Библиогр. в конце книги. — [ISBN 978-5-9614-7121-2](https://www.isbn-international.org/view/title/158117).

*Сдать важный проект на работе, начать правильно питаться, регулярно заниматься спортом, наладить контакты с нужными людьми, реализовать себя в творчестве, найти общий язык с собственными детьми – это непросто. Сила воли – главный ресурс, позволяющий достигать поставленных целей и справляться с трудностями. Если вам не хватает твердости в принятии решений, но есть желание добиться в жизни большего, эта книга объяснит, что с вами происходит и как это преодолеть.*





**Льюис, Д.** Управление стрессом : как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис ; перевод с английского [А. П. Хомик]. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 319 с.: ил., табл. — (Альпина : психология и философия). — Загл. и авт. ориг.: 10-minute time and stress management / Dr. David Lewis. — [ISBN 978-5-9614-7157-1](https://www.alphina.ru/ISBN/978-5-9614-7157-1).

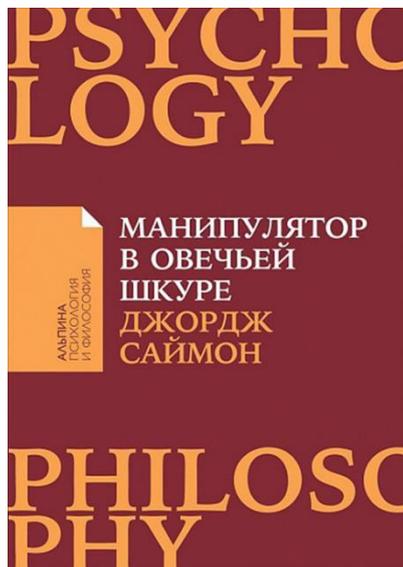
*Эта книга необходима тем, кто ведет постоянную войну со стрессом и дефицитом времени. Дэвид Льюис предлагает апробированную методику, которая поможет более эффективно организовать свое время: говорить «нет», делегировать задачи, разделять важное и срочное, бороться с перфекционизмом и т.п. Текст содержит множество примеров из практики.*

**О'Коннор, Дж.** Искусство системного мышления : необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем / Джозеф О'Коннор, Иан Макдермотт ; перевод с английского [Б. Пинскера]. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 394, [1] с.: ил. — (Альпина : саморазвитие). — Библиогр.: с. 363-369, 389-391. — Предм. указ.: с. 392-395. — [ISBN 978-5-9614-1175-1](https://www.alphina.ru/ISBN/978-5-9614-1175-1).

*Джозеф О'Коннор и Иан Макдермотт рассказывают, как сформировать и развить системное мировоззрение и научиться решать сложные проблемы в самых разных областях.*

*Они достигают необычного сочетания образности и глубины благодаря описанию проблемных ситуаций с помощью причинно-следственных циклов – цепочек усиливающих и балансирующих обратных связей. Такой подход позволяет одновременно использовать образное восприятие и логическое мышление, чтобы найти неординарные творческие решения.*





**Саймон, Дж.** Манипулятор в овечьей шкуре : [классификация манипулятивных личностей, образ их действий, методы борьбы с ними] : перевод с английского / Джордж Саймон. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 217, [1] с. — (Альпина : психология и философия). — Загл. и авт. ориг.: In sheep's clothing / Georg K. Simon. — Доп. тит. англ. — Библиогр.: с. 217-218. — [ISBN 978-5-9614-7067-3](https://www.isbn-international.org/view/title/978-5-9614-7067-3).

*Порой мы не понимаем, что кто-то бессовестно использует нас, а когда осознаем это, бывает слишком поздно: мы опустошены, унижены и подавлены. Как распознать манипуляторов и не дать им ни малейшего шанса? Об этом пишет известный американский психолог Джордж Саймон. Классификация манипулятивных личностей, образ их действий, методы борьбы с ними – все это вы найдете в его книге.*