

TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG

KÖNYVAJÁNLÓ



A hegycsúcsra sokféle út vezet. Vannak meredekebbek és kényelmesebbek. S a táj is különböző, ami a szemedbe tűnik, de azért ugyanazt a hegyet látod különböző oldalairól. Ezért hát légy türelmes önmagaddal szemben. Találd meg a neked legmegfelelőbb utat. De légy türelmes másokkal szemben is, akik másik ösvényt választottak. Se a te utad, se a másoké nem az egyedül üdvözítő út. Aki felfelé kapaszkodik, sokszor meghorzsolja magát, időnként elesik. Fel kell állni, ne maradj fekvé. Amíg úton vagy, nincs veled semmi baj. A belső halál akkor kezdődik, amikor véglegesen letáboroztál a hegyoldalon. (Popper Péter)

LÉLEK

A lelki egészség nem valami olyasmi, amit készen kap, vagy amire rátalál az ember. Sokkal inkább valami olyasmi, amit meg kell teremtenünk magunkban.

(Thomas Stephen Szasz)

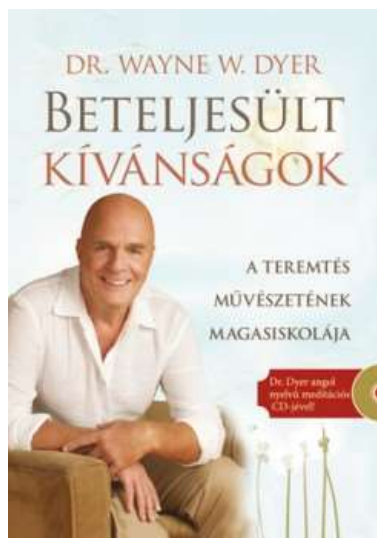


Louise L. Hay : Az erő benned van

613 H 11

Ismeretek valóságos tárháza ez a könyv. Ne hidd, kedves olvasóm, hogy valamennyit egy csapásra el kell sajátítanod. Egyes elgondolások megnyerik majd a tetszésedet. Kezdd ezekkel a munkát. Ha valamely állítással nem értesz egyet, egyszerűen lépj tovább. Ha csak egyetlen jó gondolatot találsz könyvemben, s azt életed megjobbítására fordítod, munkám már nem volt hiábavaló. Olvasás közben számtalan olyan kifejezéssel fogsz találkozni, mint erő, intelligencia, határtalan elme, magasabbrendű erő, Isten, egyetemes erő, belső bölcsesség és hasonló. Azért használok ennyiféle terminust, hogy rámutassak, szabadon illethetjük bármilyen névvel azt az Erőt, amely a

Világegyetemet irányítja, s bennünk is jelenvaló. Ha bármely elnevezés zavar téged, helyettesítsd olyannal, amely közel áll hozzád. Régebben még át is húztam azokat a szavakat vagy neveket, amelyek nem tetszettek egy könyvben, és fölénk írtam azt a szót, amelyet vonzóbbnak találtam. Bátran kövesd a példámat.

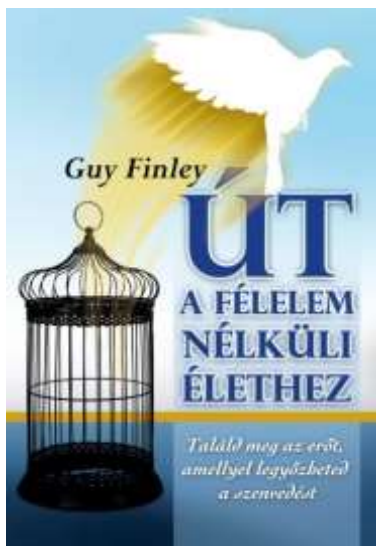


Wayne W. Dyer : Beteljesült kívánságok

613 D 99

A világ egyik legnagyobb spirituális tanítója könyvében megmutatja, hogyan alakíthatjuk át az önmagunkról alkotott, sokszor gátló elképzeléseinket, s hogyan teljesíthetjük be spirituális küldetésünket annak érdekében, hogy nap mint nap mi magunk is megéljük a teremtés csodáját. A szerző nem csak arra bátorít, hogy képzeljük el és érezzük át mindazt, amit a világban látni és tapasztalni szeretnénk, hanem a könyvben leírt módszerek segítségével a kezünkbe adja az életünk irányításához szükséges eszköztárat. Képesse tesz bennünket arra, hogy megfeleljünk igazi feladatunknak és fenntartsuk a

kapcsolatot létezésünk Forrásával. Ez a könyv segít, hogy valóban meglásd Isteni mivoltodat, hogy tudd, már most is megvan Benned az a láthatatlan, felsőbb éned, amely elvezet a teremtés művészetének magasiskolájáig. Képzelőerőd szándékos és tudatos irányításával TE is képes vagy elérni a teremtés mesterfokára. Ha csodára vágysz, teremtsd meg a semmiből!



Guy Finley : Út a félelem nélküli élethez

613 F 58

Guy Finley harminc éve tanít és világosít fel arról, hogyan érhető el az életet teljessé tevő valódi szabadság és beteljesülés. Legújabb könyvében legfőbb, lényegi gondolatainak összefoglalásával fogalmazza meg azt az üzenetet, mely az életről és önmagunkról megdöbbentő felismeréssel szolgál, és egyben útmutatóul mindannyiunk számára. Leírja, hogy a való világ helyett hogyan kerülünk kapcsolatba gondolataink világával, azaz egy illúzióval, miáltal korlátozzuk önmagunkat, lehetőségeinket, tehát az életünket - ezzel együtt bemutatja azt is, hogyan változtathatunk ezen.



Foster: Az ötlet

613 F 16

A fejekben víz van, ahol víz van, ott hal is van, ahol hal van, ott sütnivaló is akad. "Minden reklám, sőt minden dolog egy ötlettel kezdődik. Az új ötlet a haladás motorja, a változás mozgatórugója, a változatosság forrása" - állítja Jack Foster. Minden pillanatban szükségünk van ötletekre - néha kisebbekre, máskor igazi nagy gondolatokra. Azért, hogy ez ne okozzon gondot még a legreménytelenebbnek látszó helyzetben sem, Jack Foster tíz egyszerű technikát javasol. Ezek segítségével szinte maguktól jönnek majd az ötletek! Ha pedig nagyobb kihívással kell megbirkóznunk, sikerrel

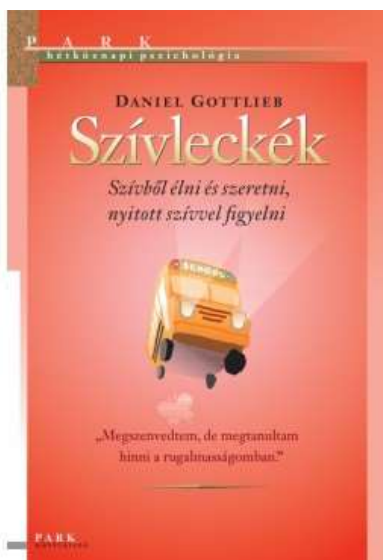
alkalmazhatjuk az ötletalkotás ötlépcsős módszerét!



Grenville-Cleave: A boldogság egyenlete

613 G 64

Bridget Grenville-Cleave a Nemzetközi Pozitív Pszichológiai Egyesület alapító tagja. MSc szintű (Master of Science) végzettséget szerzett az East London Egyetem Alkalmazott Pozitív Pszichológiai szakán, s menedzsment tanácsadóként dolgozik. Szakterülete a pozitív pszichológia alkalmazása az üzleti teljesítmény fejlesztése terén. Ezen kívül képzett életvezetési tanácsadó s a neurolingvisztikus programozás nagymestere. Az angliai Costwoodsban él. Ilona Boniwell, Ph. D. a pozitív pszichológia egyetemi adjunktusa az East London Egyetemen, az Egyesült Királyságban. A Pozitív Pszichológia Európai Hálózatának (ENPP) megalapítója és első elnöke.



Daniel Gottlieb: Szívleckék

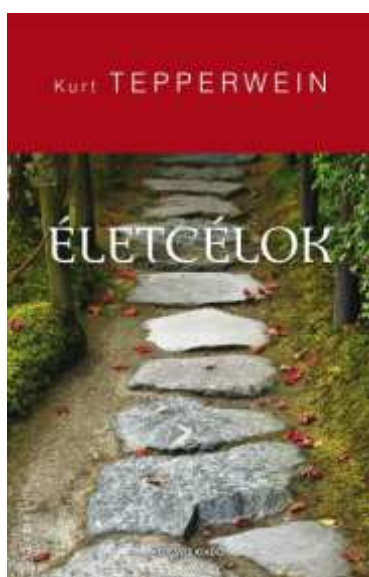
613 G 55

Daniel Gottlieb személyében egy olyan ember osztja meg velünk felismeréseit, akit élete során számos súlyos veszteség ért. Testi-lelki felépülése során egyetemes érvényű fölfedezéseket tett, többek közt azt, hogy emberi kapcsolataiban mindenki ugyanarra vágyik: szeretetre, megértésre és biztonságra. „Ki ne szeretne egy olyan önségítő könyvet, amely a semmittevést magasztalja? Gottlieb arra buzdít bennünket, hogy fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, próbáljunk megbékélni helyzetünkkel és lehetőségeinkkel, ne a holnaptól, ne mástól, ne a változástól várjuk, hogy nekünk könnyebb legyen.



Deepak Malhotra : Én vittem el a sajtotat 613 M 25

A rövid, de ütős tanácsok segítenek: miként vehetjük kézbe tulajdon sorsunkat, hogyan törhetünk ki a labirintusból, amelyben kizárólag mások akaratának engedelmeskedünk. Segít, hogy felismerjük, milyen korlátokkal kell szembenézni, hogyan változtassunk a körülményeken. A szakmai előmenetel, újítás, problémamegoldás, kreativitás, siker nem egyszer ezen a felismerésen múlik. A könyvet ajánljuk azoknak az üzlet- és magánembereknek, akik úgy érzik, hogy a körülmények rabjai. Akik bár keményen dolgoznak és talán sikeresek is az életben, a munkájukban, mégis hiányérzetük van.



Kurt Tepperwein : Életcélok

613 T 43

Nem az az igazán fontos kérdés, hogy miként érjük el élet-céljainkat, hanem hogy milyen célokat tűzünk magunk elé. Tudatosítsa hát álmait! Vajon tényleg a saját céljait követi nap mint nap, vagy munkaadója, családja, barátja terveit igyekszik megvalósítani? Ismerje hát fel a szívében és elméjében lakozó valódi célokat, amelyek egy hitelesebb élet zálogai. Adja át magát nekik, és engedje, hogy a boldogabb jövő felé vezessék. Önnel is gyakran megesik, hogy a jó gondolatok és ötletek már a nyelvén volnának, mégsem tud élni velük? Ez azért van, mert nem használjuk újító módon a bennünk rejlő adottságokat. Túl mereven gondolkodunk, ami csírájában fojtja el kreativitásunkat.

TEST

Testünk a kert, akaratunk a kertész.

(William Shakespeare)



Bellersen Quirini : Házi gyógymódok

615 B46

A könyv a feledésbe merült, régi és egyszerű gyógymódokat ismerteti, pontos útmutatásokkal. A felépítése praktikus, így könnyen megkereshetjük a panaszok alapján, hogy mi bajunk van, és rövid idő alatt megtaláljuk azt is, amire szükségünk van.



Gyógynövények kincsestára

615 G 83

Ez a lenyűgöző kiadvány fényképek, rajzok és leírások segítségével mutatja be a gyógynövények páratlanul gazdag világát: mindenre kiterjedő információkkal lát el a növényfajtákról, azonosításukról, gyűjtési idejükről, hatóanyagaikról, gyógyászati, kozmetikai és konyhai felhasználásukról.



Egoscue : Fájdalom nélkül

615 E 21

Elsősorban azoknak ajánljuk ezt a könyvet, akik mozgásszervi betegségeik során próbálkoztak tablettákkal, türelmesen jártak kezelésekre, átestek műtéteken, és mégsem vagy csak átmenetileg találtak gyógyulásra. A Fájdalom nélkül azokat bátorítja, akiknek nem sikerült megszabadulniuk kínzó panaszaitól. Nem kell együtt élni a fájdalommal - ez az üzenete ennek a krónikus tüneteket gyógyszerek, sebészi eljárások vagy egyéb orvosi beavatkozások nélkül hatékonyan gyógyító, karbantartó módszernek. Fájdalom nélkül című könyvében a szerző közreadja a megoldást: a különösebb segédeszközt nem igénylő, könnyen elvégezhető gyakorlatsorokat, amelyek visszaállítják a test természetes

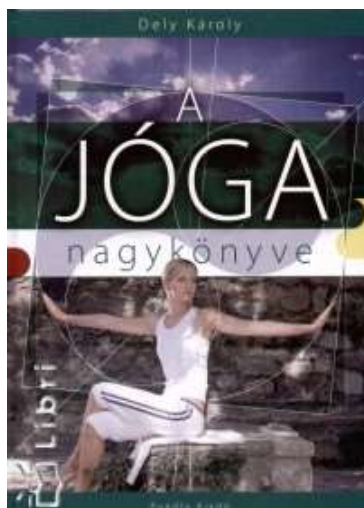
felépítését és helyzetét, és ennek következtében teljesen megszüntetik vagy enyhítik a legsúlyosabb fájdalmakat is. Speciális karbantartó mozgásgyakorlatai között azok is találnak maguknak megfelelő programot, akiknek még semmi bajuk, de szeretnék megőrizni egészségüket.



Sutcliffe : Hátfájás és gerincproblémák kezelése **615 S98**

A gerincfájdalom férfiakat és nőket, fiatalokat és időseket egyaránt kínzó, gyakori probléma. Az oka lehet diagnosztizálható, speciális probléma, vagy berögződött rossz testtartás eredménye. A Hátfájás és gerincproblémák kezelése segít önnek a probléma feltárásában, a gyógyításban, és megmutatja, milyen elővigyázatos eljárásokkal tudja megelőzni a probléma kialakulását. A könyvben megtalálható: A gerincfájdalom különböző típusainak és leggyakoribb tüneteinek ismertetése a problémák meghatározásához és a hatékony kezelési mód kiválasztásához. Tudnivalók a

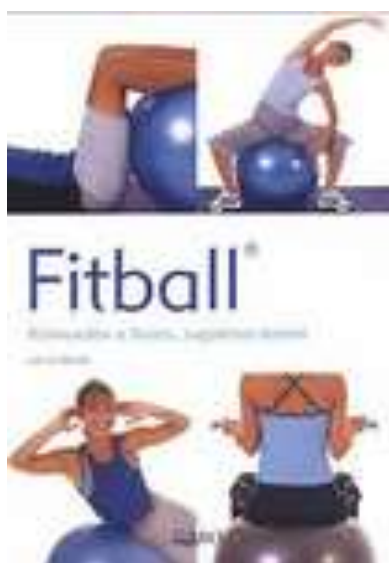
gerincfájdalom megelőzéséről, illetve meglévő panaszok esetén a fájdalomcsillapítás módjairól, a lehetséges kezelésekről és a kiújulás megakadályozásáról. A gerincfájdalom kezelésére alkalmazott különböző gymódok – hagyományos, illetve természetgyógyászati – megközelítéseivel kapcsolatos magyarázatok.



Dely Károly : A jóga nagykönyve

615 D44

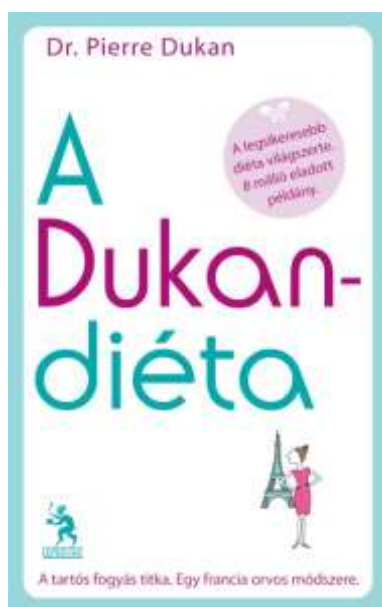
Dely Károly könyve, amit a kezében tart, immár klasszikusnak számít a magyar nyelvű jógairodalomban. Ő maga mint jógamester sok embernek segített, hogy megtalálja belső útját. Akkor ez még nem volt olyan természetes, mint ma. Minden, ami a jógához kapcsolódott, a hivatalos megítélés szerint sarlatán áltudománynak, szélhámosságnak számított.



Endacott : Fitball

613 E 52

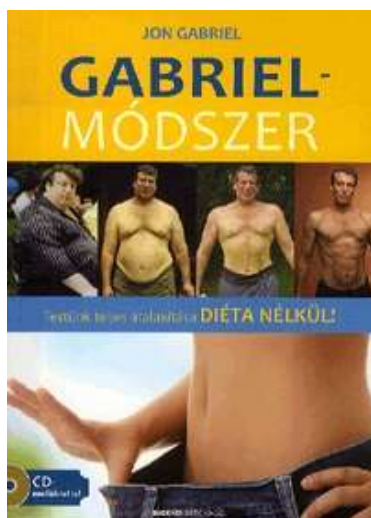
Az egyre népszerűbbé váló Fitball szórakoztató, változatos és rendkívül hatékony testedzésre teremt lehetőséget. A labdával végzett gyakorlatok alkalmasak az összes izomcsoport alapos átmozgatására, valamint egyes testrészek erősítésére vagy formálására. A labdahasználat segít testtartásunk javításában, növeli rugalmasságunkat, erősíti has- és hátizmainkat. A gyakorlatok több mint 200 erősítő és testünket formázó elemet tartalmaznak. A labdával végzett mozgásformák biztonságosak, nem megterhelők, és minden edzettségi szinten, minden életkorban alkalmazhatók.



Pierre Dukan : A Dukan diéta

613 H74

Dr. Pierre Dukan neve ma már fogalom azok körében akik fogyni szeretnének. Csalás és ámtás? Csodaszer? Varázsmódszer? Dehogy! Ez a diéta azoknak szól, akik már mindent megpróbáltak, és most mindenekelőtt arra a bizonyosságra vágynak, hogy önkéntes, szigorúan következetes, de időben behatárolt erőfeszítésükért cserébe először is le fognak fogyni, de ami még fontosabb: meg is tudják őrizni elért súlyukat, és könnyebben élnek majd, olyan testben, amilyenre vágynak, és amilyenre joguk is van. Ez a diéta elveti a koplalást, számúzi a táplálékok méricskélését és a kalóriaszámolgotat, teljes szabadságot kínál bizonyos megszokott táplálékok esetében, így megóv a frusztrációtól. Ez a diéta lépcsőzetesen és következetesen felépített, egyéni motiváción alapuló átfogó lefogyási terv, amelyet vagy teljes egészében elfogad vagy elutasít az ember. De ha egyszer belevág és tartja magát az előírásokhoz, garantált a siker!



Jon Gabriel : Gabriel módszer

613 G 15

Jon Gabriel 200 kilogrammot meghaladó súllyal kezdett bele tudományos kutatásaiba, melynek során felfedezte, milyen fizikai és lelki tényezők indíthatják be testünkben a ZSÍR-programot, melynek hatására a testünk kövér akar maradni. Akinek 5 kilónál nagyobb túlsúlya van, az magától nem tud lefogyni, mert a testének jó oka van, hogy ragaszkodjon azokhoz a kilókhoz. Az a test kövér akar lenni, és amíg ez a helyzet, értelmetlen küzdeni ellene. Ha azonban megértjük üzenetét, az elme hatalmával minden diéta nélkül, könnyedén elérjük ideális testsúlyunkat.

Jon Gabriel maga a legjobb példája annak, hogy mindez lehetséges. Tapasztalatait, tudását világsikert aratott könyvében nyújtja át nekünk. A kötethez mellékelt meditációs CD-n a szerző külön erre a módszerre kifejlesztett vizualizációs relaxációját hallgathatjuk minden nap, hogy tudatalattink folyamatosan dolgozhasson a számunkra tökéletes test kialakításán.