

Dbam o swoje emocje

- literatura dotycząca zdrowia psychicznego



1. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia *Depresja nastolatków: jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*. Sopot Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2018
2. Blakemore Sarah-Jayne *Wynaleźć siebie: sekretne życie mózgu nastolatka*. Warszawa Mamania Grupa Wydawnicza Relacja 2019
3. Bucay Jorge *Droga do samozależności*. Zakrzewo Wydawnictwo Replika 2013
4. Burnett Dean *Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić*. Kraków Insignis Media 2020
5. Carnegie Dale *Jak przestać się martwić i zacząć żyć*. Warszawa "Studio Emka" 2018
6. Carnegie Dale *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi*. Warszawa "Studio Emka" 2018
7. Czarodziej Jakub *Magia zmiany: przekrocz własne granice i osiągnij cel*. Wyd. 2. Kraków Flow Books 2020
8. Dodziuk Anna *Pokochoać siebie*. Warszawa "INTRA" 1992
9. Frankl Viktor E. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa Wydawnictwo Czarna Owca 2019

10. Groth Klaus J. *Jak być szczęśliwym*. Warszawa Amber 2001
11. Granneman Jenn *Sekretne życia introwertyków*. Łódź Feeria Wydawnictwo 2020
12. Hansen Anders *Wyloguj swój mózg: jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*. Wyd. 2. Kraków Wydawnictwo Znak 2021
13. Lieberman Daniel Z., Long Michael E. *Mózg chce więcej: dopamina - naturalny dopalacz*. Łódź Feeria Wydawnictwo - Wydawnictwo JK 2019
14. Mellibruda Jerzy *Poszukiwanie samego siebie*. Warszawa Nasza Księgarnia 1977
15. Paschalska Maria *Przyzwyczać się do ludzi*. Warszawa Nasza Księgarnia 1986
16. Petitcollin Christel *Jak mniej myśleć: dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*. Łódź Feeria Wydawnictwo 2019
17. Petitcollin Christel *Jak lepiej myśleć: dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*. Łódź Feeria Wydawnictwo 2020
18. Skwark Dorota *Instynkt agresji: opowiadania terapeutyczne o dojrzewaniu dla młodzieży, rodziców, nauczycieli*. Toruń Wydawnictwo BEA 2007
19. Siaud-Facchin Jeanne *Zbyt inteligentni, żeby żyć szczęśliwie*. Łódź Feeria Wydawnictwo 2020
20. Tammet Daniel *Urodziłem się pewnego błękitnego dnia: pamiętniki nadzwyczajnego umysłu z zespołem Aspergera*. Wyd. 2. Wołowiec Wydawnictwo Czarne 2018
21. Wasmer-Smith Linda *Psychika i ciało*. Warszawa Prószyński i S-ka 1998

