

СМИБС

БУДЬ
ЛУЧШЕЙ
ВЕРСИЕЙ
СЕБЯ!



Библиографический
дайджест
2026

91.9

Б90

Б90 «Будь лучшей версией себя: библиографический дайджест / МБУК г. о. Самара «СМИБС», Центральная городская библиотека им. Н.К. Крупской, Библиографический отдел; составитель Т.Е. Антонова. – Самара, 2025. – 67 с. – Текст: электронный. – 16 +.

ЦГБ им. Н.К. Крупской, 2026

От составителя

В современном мире каждый из нас стремится стать лучшей версией себя — более успешным, эффективным, счастливым и реализованным. Но как достичь этого результата?

Представляем библиографический дайджест «Будь лучшей версией себя» — подборку материалов, раскрывающих 11 ключевых тематических блоков личностного развития. В него вошли источники по психологии, философии успеха, управлению временем, развитию эмоционального интеллекта, здоровому образу жизни и спорту, постановке целей и формированию устойчивых привычек.

Проверенные стратегии и методики, представленные в дайджесте, помогут вам выстроить свой индивидуальный системный подход к самосовершенствованию и применять его как в профессиональной, так и в личной жизни.

К большинству книг после библиографического описания прилагается интернет-ссылка на полнотекстовый вариант электронного издания.

Дайджест рекомендован для читателей 16 +.

Наш адрес: ул. Маяковского, 19
E-mail: bo.smibs@mail.ru

Оглавление

От составителя	2
Блок 1. Прими и полюби себя: от самокритики к внутренней поддержке.....	4
Блок 2. Саморазвитие: маленькие шаги к большим переменам.....	9
Блок 3. Личностный рост: раскрываем свой потенциал.....	14
Блок 4. Искусство общения: как слышать и быть услышанным.....	19
Блок 5. Современный этикет: правила, которые делают общение комфортнее	24
Блок 6. Имидж и стиль: как подчеркнуть свою индивидуальность....	29
Блок 7. Твой гардероб: собираем функциональные и стильные комплекты.....	34
Блок 8. Здоровье: основа энергии и продуктивности.....	39
Блок 9. Спорт: выбираем активность по душе.....	45
Блок 10. Тренируем мозг: игры и практики для гибкости мышления.	54
Блок 11. Гостеприимный дом: уют, порядок и атмосфера для себя и гостей	61

Блок 1. Прими и полюби себя: от самокритики к внутренней поддержке

*Что такое любовь к себе и чем она отличается от эгоизма?
Почему это важно — научиться любить себя и что делать,
если не получается? Разбираемся вместе с психологами.*

Любовь к себе — это безусловное принятие человеком самого себя. Она подразумевает понимание своих потребностей и их реализацию, умение заботиться о себе, а также ощущение комфорта в общении с окружающими.

Когда человек любит себя, он четко знает, что ему нравится, и испытывает к себе уважение вне зависимости от внешних оценок или обстоятельств. Он принимает себя в любых своих проявлениях — положительных и отрицательных. Важную роль здесь играет самооценność: понятие, связанное не со степенью самолюбия, а с ощущением собственной целостности и гармонии внутри себя.

Отсутствие любви к себе может привести к возникновению проблем в общении, взаимодействии в социуме. Ведь в таком случае для нас становится важным, что подумают или скажут о нас окружающие. В результате падает самооценка, и все это может привести к глубокой депрессии. Вот почему любовь к себе так важна: прежде чем выстраивать отношения с другими людьми, необходимо научиться понимать свое собственное внутреннее состояние...

Любовь к себе. Как ее развить и чем она отличается от эгоизма.

Рекомендации психологов и интересные факты // РБК Lif: сайт. — URL:
<https://www.rbc.ru/life/news/6357af969a7947b3cc1d67c9>

Книги, собранные в этом блоке, помогут выстроить бережные отношения с собой, понять природу внутренних барьеров и конфликтов со своим «Я» и вернуть чувство собственной ценности.

Здесь есть и конкретные пошаговые программы, и глубинный разбор того, почему нам бывает так трудно себя принять, и инструменты, чтобы менять привычные реакции и становиться увереннее.

Подборка выстроена так, чтобы читатель мог двигаться от понимания — «почему мне трудно» — через осознание — «что именно во мне откликается» — к практике — «что я могу делать уже сейчас». И если кто-то ищет не абстрактные лозунги, а понятные шаги и опору на психологически обоснованные подходы, то для него этот блок окажется хорошей отправной точкой.



Бергер Александра «Научись любить себя»



Книга посвящена теме самовосприятия и самооценки. Автор разбирает, какие психологические барьеры (в том числе навязанные социальными ожиданиями) мешают человеку принять и полюбить себя, и предлагает практическую дорожную карту — те самые семь шагов — для преодоления этих трудностей. Книга адресована в первую очередь женщинам: в ней разбираются

отношение к собственному телу, работа с тревогой и реакцией на насмешки, реалистичные представления о том, как мужчины видят женщин, способы гармонично подчёркивать свою красоту и понимание того, что красота изменчива. Многие практики, приведённые в книге, будут полезны и мужчинам, особенно в части, касающейся принятия себя и своего тела.

88.5 Б48 Бергер, Александра. Научись любить себя / А. Бергер К. Зундермайер. — Харьков: Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2005. — 191 с. — ISBN = 966-343-117-2. — [16+].

Библиотека № 30.



Бурбо Лиз «Пять травм, которые мешают быть самим собой»

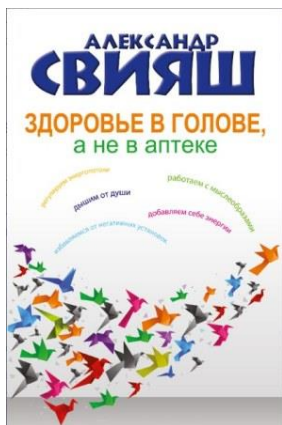
В книге автор говорит о личной ответственности каждого человека перед собственным здоровьем. Почему мы носим маски и прячем свое истинное «я»? Что мешает нам жить в гармонии с собой и окружающими? Лиз Бурбо раскрывает пять глубинных психологических травм,

которые человек может получить в детстве и которые всю жизнь могут определять его поступки, отношения и даже телосложение. Эта книга — не просто анализ проблем, это путеводитель по исцелению. Книга учит распознавать привычные «маски», понимать их происхождение и постепенно снимать их. Помогает увидеть причины самокритики и ощущения «я недостаточно хорош» — независимо от пола и возраста.

88.5 Б91 **Бурбо, Лиз.** Пять травм, которые мешают быть самим собой / Л. Бурбо; перевод с английского В. Трилиса. — Москва: София, 2017. — 221 с. — ISBN = 978-5-906686-03-9 (в пер.). — 16 +.
Библиотеки: № 9, № 10, № 11, № 16, № 24, № 29.

Свияш Александр

«Улыбнись, пока не поздно! : позитивная психология для повседневной жизни»



Книга представляет интерес для читателей, занимающихся вопросами самосовершенствования, как для женщин, так и для мужчин. Она может помочь каждому изменить свою жизнь к лучшему. Это пособие для тех, кто не просто мечтает о счастье, а уже осознал, что это такое (в своём понимании), и готов сделать шаги для его достижения — стать для себя и учеником, и учителем. В книге вы найдёте ответы на вопросы: как

управлять своими эмоциями, как влиять на себя и других, как стать счастливым и оставаться им.

88.5 С24 88.5 С24 **Свияш, Александр Григорьевич.** Улыбнись, пока не поздно! : позитивная психология для повседневной жизни / А.Г. Свияш. — Москва: АСТ: Астрель, 2004. — 350, [1] с. — ISBN = 5-17-017188-9, 5-271-05911-1 (в пер.). — [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 1, № 6, № 16, № 15, № 19, № 21, № 25, № 26, № 28, № 30, № 33, № 34.

Энтони Роберт

«Главные секреты абсолютной уверенности в себе»



Как добиться абсолютной уверенности в себе? Одного только решения — преуспевать в жизни — недостаточно, ибо оно не затрагивает сути проблемы, которая заключается в ошибочном восприятии. Как только мы правильно оценим положение вещей, своё окружение, мы сможем изменить себя. А изменив себя, сможем обрести стопроцентную уверенность в себе. Книга поможет перестроить привычные мыслительные шаблоны, научит

опираться на собственные решения, а не на внешние чужие оценки. Будет полезна всем, кто хочет обрести устойчивую внутреннюю опору.

88.5 Э67 **Энтони, Роберт.** Главные секреты абсолютной уверенности в себе / Р. Энтони. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 223, [1] с. – ISBN = 978-5-49807-870-0. – [16 +].

Библиотеки: ЦГБ, № 5, № 11, № 16, № 29.

Блок 2. Саморазвитие: маленькие шаги к большим переменам

Каждому из нас хочется быть чуть успешнее, увереннее и счастливее. Правда ведь? Но как найти тот самый путь, который приведёт к гармонии и внутреннему удовлетворению? Не секрет, что многие из нас порой чувствуют себя немного потерянными: сомнения, нерешительность, а иногда и обычная лень мешают двигаться вперёд. Знакомо?

Вот почему важно разобраться, что именно нас удерживает и как можно это изменить. Ведь саморазвитие — не бесконечный бег по кругу, а маленькие, осмысленные шаги.

Хотите почувствовать уверенность в своих действиях, улучшить качество жизни и даже научиться управлять своими финансами так, чтобы деньги начинали работать на вас? Мы здесь, чтобы помочь.

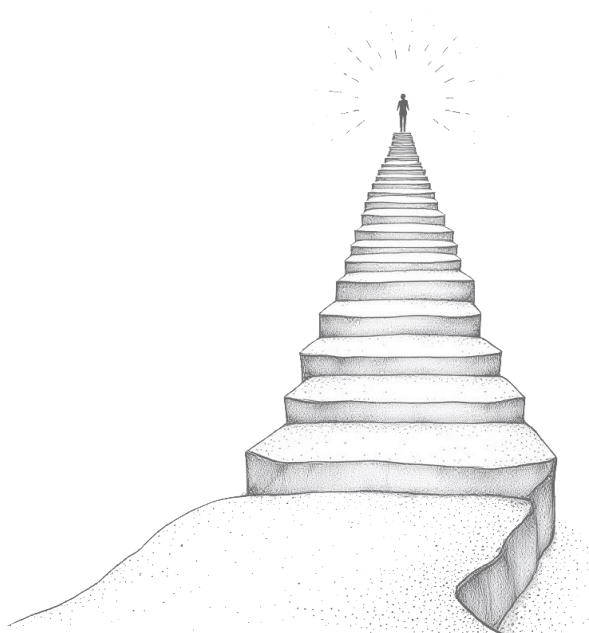
В этой статье мы собрали несложные, но невероятно эффективные способы стать лучшей версией себя. Вы узнаете, как наладить баланс между физическим и ментальным здоровьем, перестать беспокоиться о будущем и начать управлять своими деньгами с умом. Всё это — для того чтобы вы могли наслаждаться каждым днём и чувствовать себя увереннее. Неважно, с чего вы начнёте — с пересмотра бюджета или утренней прогулки. Главное, что движение начнётся, а жизнь обретёт тот самый долгожданный вкус гармонии. Готовы? Тогда поехали! Эта публикация для вас!

Как стать лучшей версией себя: маленькие шаги к большим переменам // Ренессанс: сайт. — URL: <https://shop.renlife.ru/articles/kak-stat-luchshey-versiey-sebya-malenkie-shagi-k-bolshim-peremenam?ysclid=mupguccefd987296544>

Возможно, подборка книг в этом блоке окажется тем самым вектором движения вперёд без перегруза: как ставить реалистичные цели, формировать устойчивые привычки и не терять мотивацию.

Здесь собраны «инструменты» для ежедневной работы над собой и примеры того, как небольшие, но системные действия со временем дают ощутимый результат.

Материалы подборки подойдут тем, кто хочет, но ещё не готов к резким переменам и чей фокус ориентирован на постепенный прогресс с бережным отношением к своим ресурсам. А книги предложат разные подходы — от строгой системы до игровых техник, чтобы каждый нашёл свой комфортный способ меняться.



Лисси Мусса

«Лакомка, или ОК'сЮМОРОн и 3000 способов угостить удачу»



Перед вами удивительные рецепты на все случаи жизни! Издание построено как игровая кулинарная энциклопедия в рамках авторской методики ОК'сЮМОРОн: психологические техники и работа с подсознанием подаются через юмор, игру и кулинарные метафоры. Каждый рецепт — одновременно блюдо и символическое действие, помогающее настроиться на удачу, повысить самооценку, притянуть желаемые перемены.

Идея простая: готовить еду можно не просто чтобы утолить голод, а как ритуал привлечения удачи, денег, любви, здоровья и повышения самооценки. Каждый рецепт — это одновременно кулинарное блюдо и «волшебное заклинание», сформулированное в характерном для Лисси Муссы ироничном стиле. Этот нестандартный игровой подход к саморазвитию подойдёт тем, кому сухие инструкции даются тяжело, а лёгкая ироничная форма помогает снять внутреннее сопротивление и начать действовать.

88.5 Лб3 **Лисси, Мусса.** Моя фортуна – Лакомка, или ОК'сЮМОРОн и 3000 способов угостить удачу / М. Лисси. – Москва: АСТ: Хранитель, 2006. – 287 с. – ISBN = 5-17-036859-X, 5-9762-0128-8 (в пер.). – [16 +]. Библиотеки: № 9, № 23.

Пекелис Виктор

«Как найти себя: энциклопедия в 3 книгах, которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше»



С того момента, когда человек начинает себя осознавать, он должен решать множество задач. И главная из них — научиться управлять своей жизнью, своей судьбой! Энциклопедия позволит читателю наметить собственный путь самосоздания, понять, что в его власти развить в себе, а что — отбросить или смягчить, расскажет о том, что именно нужно для самосовершенствования. Её задача — помочь осознать в себе «я — для себя» и «я — для других». Книга

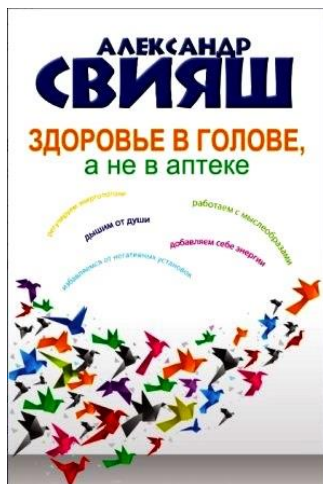
состоит из трех частей. Первая — о развитии физических возможностей, вторая — о способностях человека, третья — о духовном богатстве личности. Их общая цель — показать радость и удовлетворение от осознанной жизни, от становления настоящей личностью.

Книга будет полезна тем, кто хочет понять, как разные стороны личности — тело, интеллект, ценности — складываются в осознанную и удовлетворенную жизнь.

74.200.5 П24 Пекелис, Виктор Давыдович. Как найти себя: энциклопедия в 3 кн., которая поможет тебе стать сильнее, умнее, лучше / В.Д. Пекелис; рисунки А. Шурица. – Москва: Детская литература, 1989. – 348, [1] с. – ISBN = 5-08-002077-6 (В пер.). – [16 +]. Библиотеки: № 1, № 4, № 5, № 6, № 9, № 10, № 11, № 12, № 13, № 16, № 21, № 22, № 23, № 25, № 28, № 30, № 33, № 34.

Свияш Александр

«Как быть, когда все не так, как хочется: как понять уроки жизни и стать ее любимцем»



Эта книга о саморазвитии, внутренних установках и поиске ответа на вопрос, почему желаемое так часто расходится с реальностью. Автор показывает, как привычные способы мышления и эмоции могут усиливать внутренние конфликты и мешать достижению целей. Внешние обстоятельства тесно связаны с внутренней позицией человека. Автор даёт практические рекомендации и предлагает смотреть на неудачи не только как на проблему, но и как на повод пересмотреть собственные реакции, требования к себе и окружающим, способы переживания обиды, раздражения и разочарования.

86.42 С42 **Свияш, Александр Григорьевич.** Как быть, когда все не так, как хочется: как понять уроки жизни и стать ее любимцем / А.Г. – Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 280, [2] с. – ISBN = 978-5-17-048844-5, 978-5-271-19078-0, 978-5-17-048. – [16 +].

Библиотеки: № 1, № 4, № 5, №6, № 8, № 11, № 15, № 18, № 19, № 20, № 22, № 24, № 25, № 29, № 30, № 31.

Блок 3. Личностный рост: раскрываем свой потенциал

Уделив внимание личностному росту, можно не только стать лучшей версией себя, но и укрепить свое психологическое состояние. У личностного развития есть собственные законы. Ориентируясь на них, можно не только прокачать профессиональные навыки, но и сделать свою жизнь более комфортной и интересной.

Закон первый: рост — это процесс. Мир движется вперед, и если вы за ним не поспеваете, то неизбежно замедляетесь или, хуже того, деградируете. Этого никак нельзя допустить.

Закон второй: развитие должно быть целенаправленным. Подходить к выбору сферы деятельности стоит с умом. Всегда важно помнить, что, развиваясь в правильном направлении, вы меняете себя только в лучшую сторону.

Закон третий: окружение играет огромную роль.

Если вы хотите движения вперед и успеха, то окружите себя людьми, которые связаны с вашей сферой роста.

Закон четвертый: двигайтесь от теории к практике.

На одной лишь теории не растут: растут на практике. Даже самое качественное обучение останется бесполезным без проверки реальностью.

Закон пятый: рост должен быть системным. Расти нужно постоянно, планомерно и системно. Главное — твердое намерение изменить, развить себя. Важны систематические, пусть поначалу и маленькие, победы и четкие шаги вперед. Как однажды сказал Стив Джобс: «Все самые великие люди начинали с чего-то малого».

5 главных законов личностного роста // Psychologies: сайт. – URL: <https://www.psychologies.ru/standpoint/5-glavnyih-zakonov-lichnostnogo-rosta/>

Этот блок посвящён поиску своего пути и осознанию личных ценностей.

Он поможет разобраться, какие цели действительно ваши, а какие — навязаны извне, и научиться опираться на свои сильные стороны.

Книги в подборке дают практические траектории для роста: как превратить личный кризис в точку развития, как решиться на перемены — например, на смену профессии — без лишней паники, как избавиться от привычек, которые тормозят движение вперёд.

С их помощью вы сможете выстроить личную стратегию успеха и уверенно управлять переменами.



Карелин Андрей «Снег на листьях»



В книге автор (психолог) предлагает читателю инструменты для преодоления жизненных кризисов и раскрытия внутреннего потенциала. Название метафорично: «Снег на листьях» — образ хрупкого, неожиданного и в то же время преображающего явления, которое может стать поворотным моментом в судьбе. Но автор предлагает рассматривать кризис не как катастрофу, а как точку роста: в книге собраны психотехнологии, чтобы

переосмыслить неудачи, избавиться от ограничивающих стереотипов, грамотно проходить через переломные моменты и не терять мотивацию; выстроить личную стратегию успеха и научиться использовать внутренние резервы; избежать отчаяния и сохранить активную жизненную позицию.

88.5 К22 **Карелин, Андрей Александрович.** Снег на листьях / А.А. Карелин. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 224 с. – ISBN = 978-5-699-37944-6 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 8, № 9, № 12, № 16, № 18, № 25, № 26, № 30, № 33.



Никонова, Марина «Как стать незаменимой на работе: Секреты женской мудрости»

Эта книга — практическое руководство по карьерному росту и профессиональной уверенности, в первую очередь предназначенное для женщин, желающих построить карьеру, стать успешными и самостоятельными. В книге много конкретных приёмов и примеров: как

обосновать свою ценность на рабочем месте, подготовиться к повышению, избежать выгорания и не стать жертвой увольнения. При этом универсальные инструменты (планирование, позиционирование, работа с обратной связью) будут полезны любому читателю, который хочет усилить свою профессиональную позицию.

Совсем несложно в течение короткого периода времени подготовить план маленькой революции в своей жизни, преодолеть застой и рутину и оказаться во власти перспектив и инноваций.

88.4 Н64 **Никонова, Марина Викторовна.** Как стать незаменимой на работе: Секреты женской Мудрости / М.В. Никонова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 218, [1] с. – ISBN = 978-5-222-14104-5 в пер. – [16 +].

Библиотеки: № 2, № 6, № 9, № 18, № 24, № 27.

Рогачева Мария

«Перезагрузка: как сменить надоевшую профессию»



Рано или поздно привычная работа начинает нас раздражать и возникает мысль попробовать что-то новое, получить впечатления, которых до этого не испытывали, но мы себя останавливаем.

Эта книга — поддержка для тех, кто думает о смене направления или чувствует, что текущая профессия перестала приносить удовлетворение.

Вместо сухих советов здесь — реальные

истории людей, которые смогли развернуть свою жизнь на 180 градусов. Это не учебник и не инструкция по резюме, а способ снять внутреннее напряжение от самого факта «я хочу

всё поменять» и поверить, что это реально. Вы тоже способны на это. У вас получится.

88.4 Р59 **Рогачева, Мария Владимировна.** Перезагрузка: как сменить надоевшую профессию / М.В. Рогачева. – Москва: Вершина, 2008. – 128с. – ISBN = 978-5-9626-0525-8 в пер. – [16 +].

Библиотеки: № 3, № 6, № 9, 13, № 17, № 19, № 22, № 29.

Свияш Александр

«90 шагов к счастливой жизни. От Золушки до принцессы»



Эта книга — путеводитель и инструктор на пути к счастливой жизни. Но работать придется по структурированной программе трансформации, рассчитанной на три месяца. Автор даёт пошаговый план, чтобы уйти от состояния неуверенности и самокритики к устойчивой внутренней позиции. Это набор шагов, которые нужно совершить, чтобы от состояния неуверенности в себе и создания образа

несчастной Золушки прийти к состоянию счастливой принцессы и остаться ею навсегда. Каждый шаг — конкретное действие или рефлексия, поэтому книга подойдёт тем, кому важна системность и понятная дорожная карта. Это вариант для тех, кто готов работать последовательно и хочет видеть измеримые изменения в своём состоянии и поведении.

88.5 С24 **Свияш, Александр Григорьевич.** 90 шагов к счастливой жизни. От Золушки до принцессы / А.Г. Свияш. – Москва: Центрполиграф, 2007. – 330, [1] с. ISBN = 978-5-9524-2581-1 (в пер.). – Текст: непосредственный. – [16+].

Библиотеки: № 1, № 2, № 8, № 13, № 19, № 21, № 3, № 33.

Блок 4. Искусство общения: как слышать и быть услышанным

Каждый стремится быть услышанным, понятым и принятым, поэтому люди, владеющие искусством слушания, становятся самыми приятными собеседниками. Этот навык помогает строить и укреплять отношения, обогащать картину мира и знакомиться с самим собой.

Что значит слышать другого человека. Слышать другого человека означает не просто слушать его слова и получать информацию, а понимать смыслы, состояние и чувства, которые стоят за речью. Тогда сердце и разум заполняются состоянием сопричастности, пониманием того, что мы не одни.

Однако не каждый способен слышать! Истинному слушанию мешают внутренние барьеры: стремление быстрее ответить, необходимость отстоять собственную точку зрения, отношение к собеседнику, оценка его действий и слов.

Почему мы часто не слышим друг друга. Отсутствие контакта во время разговора часто заканчивается разочарованием, особенно, когда одной из сторон крайне важно было быть услышанным и получить поддержку и принятие.

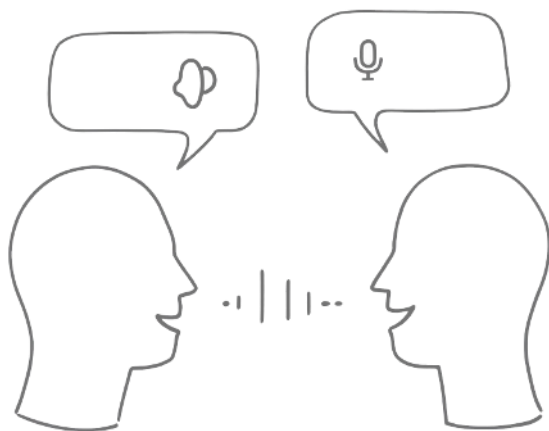
Как развить навык слышать. Чтобы услышать человека и понять его, нужно воспринимать сказанное им не только ушами, но и сердцем. И это одна из лучших практик личностного роста – так мы обогащаем собственный внутренний мир, становимся более чуткими и принимающими, ведь именно в искреннем взаимодействии с другими мы лучше понимаем себя и часто испытываем новый, ранее недоступный спектр эмоций и чувств.

Искусство слушать: как понять собеседника с полуслова //

Академия социальных технологий: сайт. – URL: <https://ast-academy.ru/blog/iskusstvo-slusat-kak-ponat-sobesednika-s-poluslova/?ysclid=mutkripepw44848856>

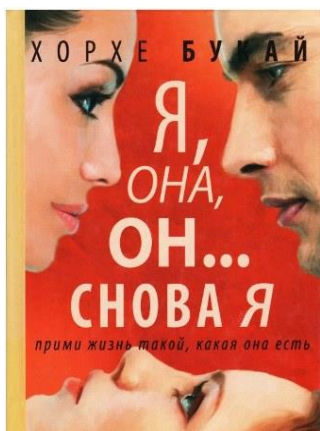
Этот блок включает книги о навыках слушания, распознавания эмоций, умении договариваться и выстраивать доверительные отношения. В них вы найдёте инструменты для снижения напряжения в разговорах, способы говорить без обвинений и сохранять дружелюбие даже в напряжённых ситуациях.

Материал подойдёт как для развития навыков личного общения, так и для рабочих контактов, а представленные психологические «инструменты» помогут сделать любое общение более ясным, уважительным и результативным — через понимание собственных сценариев, осмысленную практику и быстрые рабочие техники.



Букай Хорхе

«Я, она, он... и снова я»



Книга о том, как не терять себя в отношениях и выстраивать здоровые границы. Автор показывает, как мы неосознанно примеряем разные роли («я», «она», «он»), подстраиваясь под чужие сценарии, и как в этом круговороте ролей можно утратить ощущение собственной целостности. Через мудрые притчи и психологические наблюдения автор помогает читателю увидеть привычные

роли и сценарии, понять мотивы своих поступков и научиться опираться на собственные ценности, а не на внешние установки, которые мы неосознанно проигрываем рядом с близкими, коллегами или партнёрами.

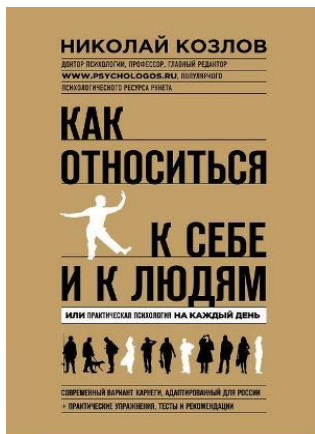
Книга особенно полезна, если в общении часто возникает чувство, что приходится «подстраиваться» или жертвовать своими ценностями, а хочется опираться на собственные ориентиры и при этом сохранять важные связи.

Книга подойдёт тем, кто хочет глубже разобраться в себе, выйти из повторяющихся конфликтных или зависимых ситуаций и выстроить отношения, в которых есть место и близости, и личной свободе.

88.5 Б90 **Букай, Хорхе.** Я, она, он... и снова я / Х. Букай. – Москва: АСТ, 2013. – 350, [1] с. – ISBN = 978-5-17-079230-6 в пер. – 16 +. Библиотеки: № 2, № 9, № 12, № 14, № 17, № 20, № 22, № 25, № **30**, № 34.

Козлов Николай

«Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день»



Автор книги — практический психолог; он предлагает читателю практические инструменты для решения жизненных задач, выстраивания гармоничных отношений с окружающими, осознанного и бережного отношения к самому себе. В книге есть теория, жизненные примеры, тесты и упражнения: это позволяет не просто узнать о механизмах общения, а сразу применить их в реальных ситуациях.

88.5 К59 Козлов, Николай Иванович. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н.И. Козлов. — Москва: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. — 326 с. — ISBN = 5-7805-0588-8, 5-7805-0730-9 (в пер.). — [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 5, № 8, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 16, № 17, № 18, № 21, № 23, № 24, № 25, № 28, № 29, № 30, № 31, № 33, № 34.



Рубштейн Нина

«Тренинг общения за 14 дней»

Умение эффективно общаться помогает нам добиваться успеха в карьере и личной жизни. Однако многие испытывают психологические трудности при общении с малознакомыми людьми или людьми, вышестоящими по социальной лестнице.

Компактный практикум для быстрого результата, рассчитанный на две недели,

поможет побороть неуверенность, научиться внимательно

слушать и убедительно формулировать мысли, чтобы
выстраивать отношения на основе взаимного уважения.
Овладев искусством эффективной коммуникации, вы начнете
получать от общения с людьми не только положительные
результаты, но и положительные эмоции.

88.5 Р82 **Рубштейн, Нина Валентиновна.** Тренинг общения за 14
дней / Н.В. Рубштейн. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 143с. – ISBN = 978-
5-699-39336-7 в пер. – [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 8, № 9, № 13, № 15, № 21, № 25, **№ 30**, № 33,

Блок 5. Современный этикет: правила, которые делают общение комфортнее

Разбираем современные правила хорошего тона как систему уважения, комфорта и личных границ и даем простой алгоритм поведения для общения, работы и цифровой среды.

Хороший тон сегодня — это уважение, комфорт и личные границы, а не набор формальных ритуалов.

Что считать хорошим тоном. Чтобы понимать, что такое хороший тон, удобнее смотреть не на «правильные» жесты и фразы, а на то, насколько людям рядом с тобой спокойно, понятно и не нарушены их границы.

Современный хороший тон опирается на ту же базу культуры общения, но делает акцент не на ритуале, а на комфорте участников, где нормы поведения основаны на уважении, вежливости и внимании к окружающим. Их задача — помогать вести себя в разных ситуациях так, чтобы не причинять людям дискомфорт и поддерживать безопасное, но эффективное взаимодействие.

Цифровой этикет, границы и токсичное общение.

Когда значительная часть общения уходит в переписки и онлайн-созвоны, хорошие манеры превращаются в систему решений: как защищать свои границы, не нарушая чужие; на каких правилах строить комфортную переписку.

Цифровой этикет — это правила хорошего тона в интернете, социальных сетях, электронной почте, но принцип тот же: уважать других и их границы, не навязывать своё присутствие — меняются лишь формат и инструменты.

Правила хорошего тона: понятный гид по общению, работе и цифровому этикету // ПРОФИ.ру: сайт. – URL: <https://profi.ru/media/st-pravila-horoshego-tona-chto-eto-takoe-i-kak-primenyat?ysclid=mutnawt3fx67153131>

В данный блок вошли книги по-деловому и повседневному этикету. Авторы дают практические рекомендации, как уверенно вести себя в разных ситуациях и не нарушать личные границы окружающих.

Материалы помогут чувствовать себя спокойно и уместно на встречах, в поездках и при новых знакомствах, а также избегать неловких моментов из-за незнания общепринятых норм.

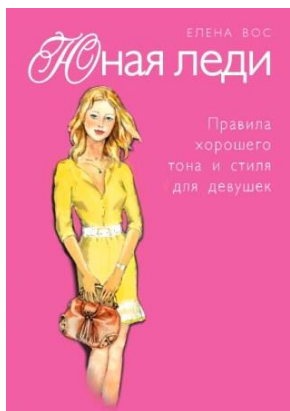
Этикет здесь — не набор строгих запретов, а набор правил, которые помогают снимать эмоциональное напряжение и быстрее находить общий язык с людьми.

В книгах рассматриваются разные коммуникативные задачи: от умения достойно презентовать себя до организации корпоративных мероприятий, от правил поведения за столом до выбора уместного подарка в зависимости от повода.



Вос Елена

«Юная леди. Правила хорошего тона и стиля для девушек»



Практическое руководство по стилю и манерам для молодых женщин. В книге — советы по гардеробу и аксессуарам, правила поведения на свидании и собеседовании, приёмы грамотной самопрезентации и сохранения хорошего первого впечатления. Особое внимание уделено тому, как вежливо реагировать на бестактные вопросы и поддерживать доброжелательные отношения. Книга адресована в первую очередь девушкам,

но многие рекомендации (по дресс-коду, самопрезентации, вежливым формулировкам) будут полезны любому читателю, кто хочет выглядеть уместно и уверенно в разных ситуациях.

87.77 В 76 **Вос, Елена.** Юная леди. Правила хорошего тона и стиля для девушек / Е. Вос. – Москва: ЭКСМО, 2012. – 286, [1] с. – ISBN = 978-5-699-59042-1 (в пер.). – [12+], [16+].

Библиотеки: № 1, № 2, № 5, № 6, № 15, № 21, № 23, № 26, № 28.

«Золотая книга этикета»



Издание содержит обширный комплекс знаний о правилах хорошего тона: как следует знакомиться и приветствовать, как красиво вести беседу и делать комплименты, посылать приглашения, дарить и получать подарки, составлять деловые и личные письма, правильно вести беседу по телефону, пользоваться факсом и электронной почтой, вести себя в общественных местах.

Отдельно рассмотрены домашний и семейный этикет

(гостеприимство, профилактика конфликтов) и деловой этикет (приём на работу, собеседование, поведение руководителя и подчинённого, имидж делового человека и этикет на официальных мероприятиях).

87.77 381 **Золотая книга этикета** / автор-составитель В.Ф. Андреев. Москва: Вече, 2006. – 398 с. – ISBN = 5-9533-0350-5 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 12, № 16, № 19, № 22, № 34.

<https://djvu.online/file/aCicCevVShIhm?ysclid=muawpw5dfe471671974>

Лаппо Аэлита

«Самоучитель хороших манер для девушек: Все, что необходимо знать для успеха в карьере и личной жизни»



Это подробный практикум по этикету с упором на карьеру и личные отношения. Книга поможет превратить хорошие манеры в устойчивую привычку и даст готовые решения для типичных сценариев: как вести себя, чтобы производить благоприятное впечатление, выстраивать гармоничные отношения и чувствовать себя увереннее. Издание содержит советы по самопрезентации; при этом базовые нормы этикета и техники

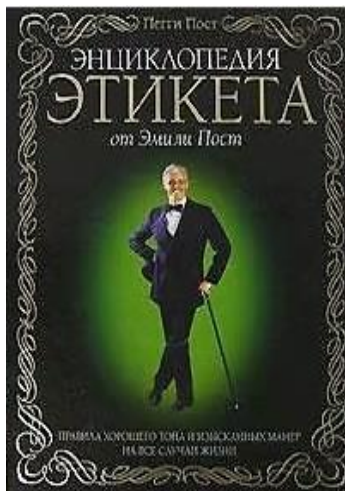
вежливого общения универсальны и пригодятся всем. Прочитав книгу, вы станете безупречны и сможете поднять свою жизнь на более высокий уровень, придать ей новое качество и сделать её наполненной и упорядоченной.

87.774 Л24 **Лаппо, Аэлита Викторовна**. Самоучитель хороших манер для девушек: Все, что необходимо знать для успеха в карьере и личной жизни / А.В. Лаппо. – Москва: ЭКСМО, 2008. – 493с. – ISBN = 978-5-699-10623-5 в пер. – [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 2, № 8, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15, № 19, № 20, № 21, № 22, № 23, № 28, № 30.

Пост Пегги

«Энциклопедия этикета от Эмили Пост: Правила хорошего тона и изысканных манер на все случаи жизни»



Из этой книги вы познакомитесь с примерами и нюансами для нестандартных ситуаций. Здесь можно найти рекомендации по организации домашнего приёма, поведению на фуршете, дресс-коду для свадьбы и бизнес-ланча, правилам дарения и приёма подарков, цифровой коммуникации, воспитанию детей, поездкам за рубеж, а также специфическим сценариям (круизный лайнер, ресторан восточной кухни и т. п.).

Книга написана в лёгкой манере и разбирает сложные вопросы на наглядных забавных примерах — удобно, если хочется не просто «норму», а понимание, как она применяется на практике.

87.774 П63 Пост, Пегги. Энциклопедия этикета от Эмили Пост: Правила хорошего тона и изысканных манер на все случаи жизни / П. Посто. — Москва: ЭКСМО, 2008. — 668, [3] с. — ISBN = 978-5-699-21893-6 в пер. — [16+].

Библиотеки: № 1, № 15, № 21.

<https://www.rulit.me/books/enciklopediya-etiketa-ot-emili-post-pravila-horoshego-tona-i-izyskannyh-maner-na-vse-sluchai-zhizni--read-208007-1.html?ysclid=mu52bgmgl6894090943>

Блок 6. Имидж и стиль:

как подчеркнуть свою индивидуальность

Имидж — это не просто внешний вид и набор характеристик, это восприятие, которое окружающие формируют о человеке на основе его действий, поведения, внешности и общения. Для того чтобы создать положительный и запоминающийся образ, нужно не только учитывать свои личные предпочтения, но и адаптировать его под конкретную аудиторию.

Ключевые элементы имиджирования человека для успешного восприятия его окружающими.

Внешность. Хотя внешний вид не всегда является точным отражением внутреннего мира человека, он играет значительную роль в формировании первого впечатления.

Поведение человека может усилить или, наоборот, ослабить имидж, создавая определённое восприятие его личности.

Коммуникация. Имидж создается также с помощью диалогов и переписок. Эффективная коммуникация помогает не только установить контакт, но и донести свои мысли и идеи, создавая нужное впечатление.

В чем польза имиджирования. Это процесс формирования успешного и привлекательного образа, который помогает людям и компаниям создавать правильное впечатление о себе, укреплять доверие и достигать целей. Этот инструмент полезен как в личной жизни, так и в бизнесе, и его значение сложно переоценить.

Учитесь понимать свои цели — это позволит сконцентрироваться на аспектах, которые должны быть отражены в вашем имидже.

Как создать положительный и запоминающийся имидж:

Пошаговые рекомендации по созданию положительного образа / В. Афонин // Russian Business: сайт. – URL: <https://rb.ru/stories/imidzh/>

Блок о том, как создать узнаваемый образ, который отражает ваш характер и задачи (работа, отдых, мероприятия).

В книгах этого раздела вы найдёте советы по подбору стиля под разные ситуации, идеи о том, как транслировать через внешний вид уверенность и профессионализм, и как избежать гонки за трендами.

Акцент сделан не только на гардеробе, но и на целостной стратегии самопрезентации: от подбора цветовых сочетаний до работы с невербальными сигналами и речевой культурой. А практические схемы и правила помогут быстро собирать гармоничные образы для достижения личных и профессиональных целей.

Информация окажется полезной как для мужчин, так и для женщин.



Вемъ Александр

«Имидж - путь к успеху: практическое пособие для мужчин и женщин»



Книга помогает превратить имидж в рабочий инструмент успеха. Автор показывает, что продуманный образ — это не только одежда, но и манера держаться, осанка, жесты, мимика, речь и умение вести себя в разных социальных контекстах. Особое внимание уделено адаптации имиджа под конкретные задачи: как выглядеть уверенно и уместно на собеседовании, деловой встрече или в неформальной обстановке, сохраняя при этом

естественность. В пособии даны практические советы, примеры и упражнения по адаптации образа под разные ситуации (собеседование, деловая встреча, неформальное общение), которые помогут читателю осознанно управлять впечатлением, которое он производит на окружающих. Автор подчёркивает, что продуманный образ — это не просто внешний вид, а комплексная стратегия самопрезентации: она влияет на восприятие человека в социуме, помогает выстраивать отношения с коллегами и руководством, улучшает перспективы карьерного роста и положительно сказывается на личной жизни. Рекомендации универсальны для мужчин и женщин независимо от сферы деятельности.

88.5 В28 **Вемъ, Александр**. Имидж – путь к успеху: практическое пособие для мужчин и женщин / А. Вемъ. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 160 с. – ISBN = 978-5-49807-900-4 (в пер.). – [16+].
Библиотеки: № 5, № 9.

URL:<https://djvu.online/file/gpPxIrNzI6oxW?ysclid=muaww3mxxp6600479394>

Пчелкина Эльвира

«Правила сочетания цветов в одежде: идеальный гардероб для нее и для него»



Эта книга — понятный инструмент для тех, кто хочет выглядеть стильно без помощи стилиста. В ней разобраны простые и сложные цветовые схемы: от парных сочетаний до палитр из трёх оттенков. Автор объясняет, как разные комбинации влияют на восприятие образа и какие эмоции транслируют те или иные цвета. Наглядные примеры и схемы помогают сразу применять правила: вы сможете подбирать вещи так, чтобы они органично смотрелись вместе, даже если куплены в разное

время и в разных местах. Рекомендации подходят для мужчин и женщин и учитывают разные типы внешности и ситуации — от повседневных комплектов до более формальных вариантов.

37.279 П92 Пчелкина, Эльвира Альбертовна. Правила сочетания цветов в одежде: идеальный гардероб для нее и для него / Э.А.

Пчелкина. — Москва: Астрель; Санкт-Петербург: Полигон, 2013. — 128 с. — ISBN = 978-5-271-41822-8, 978-5-89173-558-3 (в пер.). — [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 1, № 5, № 11, № 15, № 16, № 21, № 28, № 33, № 34.

Хакамада Ирина

«В предвкушении себя. От имиджа к стилю: для женщин и мужчин»



Имидж – это игра в индивидуальность или мощный инструмент достижения успеха? Стиль — это врожденное чувство гармонии или его можно развить? Как проявить свою индивидуальность в обществе навязанного потребления? Можно ли с помощью имиджа и стиля манипулировать внешним миром? И самое главное: как найти гармонию между своим внутренним «Я» и внешним

образом? Ирина Хакамада предлагает не просто советы по стилю, а собственную философию образа: стиль как единство тела и сознания, способ самовыражения и инструмент достижения успеха. Книга отвечает на вопросы о том, как проявить индивидуальность, не поддаваясь давлению трендов, и как через одежду, причёску, аксессуары и манеру держаться транслировать свою внутреннюю позицию. Автор уделяет внимание и мужчинам, показывая, что осознанный стиль — это не про гендер, а про целостность и уверенность. Это издание подойдёт тем, кто ищет не модные инструкции, а смысловую опору для создания собственного узнаваемого образа.

88.5 X16 Хакамада, Ирина Муцуовна. В предвкушении себя. От имиджа к стилю: для женщин и мужчин / И.М. Хакамада. – Москва: Альпина Паблишер, 2014. – 229, [4] с. – ISBN = 978-5-9614-4729-3 (в пер.). – 16+.

Библиотека № 16.

URL:<https://books.yandex.ru/books/uRy2QI00/read-online?ysclid=muaynbna9690037222>

Блок 7. Твой гардероб:

собираем функциональные и стильные комплекты

Независимо от «быстропортящихся» трендов, в моде остаётся неизменный фундамент, на котором строится любой стильный образ, — базовый гардероб. Смысл базового гардероба в том, что путем комбинации всего нескольких предметов одежды можно создавать совершенно разные образы. Секрет в едином стиле вещей, универсальных расцветках и их сочетаемости между собой. Но выбирайте для себя только ту базу, которая отвечает вашим задачам, профессии и личным предпочтениям.

Как собрать базовый гардероб.

Определитесь с вашим стилем и потребностями. Прежде чем начать подборку базовых вещей, подумайте о своем образе жизни, работе и предпочтениях в одежде.

Оцените текущий гардероб. Проведите ревизию шкафа. Это освободит пространство для новых покупок и поможет лучше понять, что именно нужно приобрести.

Выберите нейтральные цвета. Основу базового гардероба составляют нейтральные цвета: черный, белый, серый, бежевый. Они легко сочетаются между собой и с любыми аксессуарами. Начните с покупки вещей в этих оттенках.

Обувь и аксессуары. Проанализируйте, какая обувь у вас имеется на каждый сезон и насколько она соответствует основам базы.

Подберите одежду по размеру и по типу фигуры.

Чтобы подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки, при выборе фасона нужно учитывать свой тип фигуры.

Базовый гардероб в 2026 году: советы для женщин и мужчин //

Женские секреты: сайт. – URL: <https://www.kp.ru/woman/moda/bazoviy-garderob/>

Особое внимание в этом блоке уделено осознанному подходу к формированию гардероба: как избежать импульсивных покупок, собрать капсулу под свой ритм жизни и при желании создать вещь самостоятельно.

Вы найдёте универсальные приёмы: как составить базовый набор вещей, миксовать их между собой и адаптировать гардероб под разные сезоны и жизненные ситуации.

Практические советы помогут быстро трансформировать образ: от подбора цветовых решений, подчёркивающих индивидуальность и визуально корректирующих возраст, до грамотного использования аксессуаров (платки, шарфы, галстуки).

Рекомендации универсальны: они подойдут независимо от пола и бюджета.

Главный акцент сделан на функциональности, уместности и индивидуальности, а не на следовании трендам.



«Как красиво носить платки, шарфы, парео, галстуки: Более 100 вариантов модных аксессуаров — от шейного платка до вечернего платья»



Богатые по окраске и фактуре ткани из натуральных и искусственных волокон — шали, платки, шарфы — сейчас на пике моды; они служат модным аксессуаром, выгодно подчеркивая вашу индивидуальность. Книга даёт конкретные приёмы, как превратить простой платок или шарф в стильный акцент или даже полноценную вещь: топ, юбку, платье, украшение для причёски. В ней собраны более 100

вариантов узлов и драпировок, идеи для офиса и пляжа, нарядные решения и базовые приёмы, которые легко применять на практике. Отличный инструмент для тех, кто хочет разнообразить гардероб без крупных трат.

37.279 К16 Как красиво носить платки, шарфы, парео, галстуки: Более 100 вариантов модных аксессуаров — от шейного платка до вечернего платья. — Москва: ЭКСМО, 2008. — 204, [1] с. — ISBN = 978-5-699-19033-1 в пер. — [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 1, № 8, № 12, № 15, № 16, № 28, № 34.



Найденская Наталья «Грамотный гардероб. NEW: Must have для тех, кто хочет быть стильным»

Книга помогает собрать функциональный гардероб из действительно нужных вещей: авторы разбирают, что должно быть в капсуле, как миксовать предметы и какие ошибки

чаще всего мешают выглядеть стильно. Это не про тренды, а про осознанный подход: как сформировать базу под свой образ жизни и обновлять её без лишних покупок.

37.279 Н20 **Найденская, Наталия Георгиевна.** Грамотный гардероб. NEW: Must have для тех, кто хочет быть стильным / Н.Г. Найденская, И.А. Трубецкова. – Москва: АСТ, 2019. – 207, [1] с. – ISBN = 978-5-17-113408-2 (в пер.). – 12+, [16+].

Библиотека № 5

URL: https://cdn21vek.by/img/galleries/5773/51/newmusthave_ast_5dcbf6ec2dfe8.pdf

Селютин Игорь **«Деловой костюм»**



В этой книге вы найдёте описание сорока всевозможных моделей костюмов для разных случаев: классических деловых, летних, спортивных, нарядных в романтическом стиле. Каждая модель сопровождается эскизами, чертежами и пошаговым описанием технологии. Издание подойдёт тем, кто хочет разобраться в крое и получить вещь, идеально сидящую по фигуре. Хотите

выглядеть модно и элегантно? Порадуйте себя, сшив новый красивый костюм.

37.248 С29 **Селютин, Игорь Юрьевич** Деловой костюм / И.Ю. Селютин. – Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 282 с. – ISBN = 5-17-009234-2, 966-596-518-2 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 1, № 28, № 30, № 33.

Хендерсен Вероник

«Цвет и стиль. Выглядеть моложе»



Автор показывает, как цвет, причёска, макияж и даже бельё могут влиять на восприятие возраста и стиля. В книге вы найдёте рекомендации по подбору оттенков под тип внешности, советы по освежению образа без радикальных перемен и приёмы, позволяющие выглядеть современно и уверенно. Это практическое руководство для тех, кто хочет подчеркнуть достоинства и скрыть

мелкие несовершенства с помощью грамотного стайлинга.

Узнайте, как выглядеть стильно и актуально, не рискуя при этом оказаться жертвой моды. Создайте совершенный гардероб для своего нового облика.

37. 279 X38 **Хендерсон, Вероник.** Цвет и стиль. Выглядеть моложе / В. Хендерсон, П. Хеншоу; перевод с английского М.Ч. Копецкой-Линчевской. – Москва: Кладезь-Букс, 2008. – 159 с. – ISBN = 978-5-93395-315-9. – [16+].

Библиотека № 11

URL: [file:///D:/Пользователи/user/Downloads/tsvet i stil.pdf](file:///D:/Пользователи/user/Downloads/tsvet_i_stil.pdf)

Блок 8. Здоровье: основа энергии и продуктивности

Сегодня слово «продуктивность» стало мерилом деятельности. Но главное — понимать, что продуктивность — это не «больше работы», а эффективная работа. А лучшие результаты достигаются с помощью верного выстраивания приоритетов: заботы о здоровье и грамотного планирования.

15 работающих методов повышения продуктивности.

Заботьтесь о сне и отдыхе. Недосып снижает способности на 30%. От того, как мы спим, зависят внимание, память, реакция и эмоциональное состояние. «Вилка» сна (по мнению медиков) должна быть в диапазоне от 7 до 9 часов.

Поддерживайте здоровье и энергию. Здоровое тело — это основа эмоциональной устойчивости и продуктивного труда. Правильное питание и физическая активность не только поднимают настроение и снижают уровень тревоги, но и влияют на мозговую деятельность, повышают работоспособность.

Используйте личные биоритмы. Каждый человек имеет свои «часы эффективности». Определите, когда вы наиболее продуктивны — утром или вечером, и планируйте ключевые задачи именно на эти часы.

Оптимизируйте рабочее место. Освещенность, тишина, порядок влияют на хорошее самочувствие и работоспособность. Гармоничное пространство уменьшает стресс.

Определяйте приоритеты. Враг продуктивности — хаос. И дело не в нехватке времени, а в трате его на неважное. Поймёте это — и нагрузка уменьшится.

Планируйте свой день. Используйте тайм-блокинг. Он помогает сосредоточиться на одной задаче. Так мозгу легче входить в ритм, оставаться в нём и легче расслабляться.

Избегайте многозадачности. Выполняя сразу несколько задач, мы думаем, что экономим время. Это иллюзия. Выполнять

одновременно можно несколько «автоматических» действий и только одно, требующее контроля сознания.

Сократите количество отвлекающих факторов. Уведомление в телефоне отнимает в среднем 7 секунд концентрации внимания. Если уведомлений десятки — мы теряем часы.

Используйте «правило двух минут». Формируйте привычку заниматься чем-либо ежедневно, не менее двух минут. Эти две минуты могут стать предлогом так и не начать что-то неважное.

Используйте цифровые инструменты. В деле современные технологии должны стать вашими союзниками.

Работайте по методу «Помодоро». Метод основан на чередовании главной работы (25 минут) и коротких перерывов (5 минут). После четырех циклов следует длинный отдых на 15-30 минут. Такая структура рабочего дня поддерживает концентрацию внимания и предотвращает выгорание.

Делайте регулярные перерывы. Короткие перерывы на отдых сохраняют здоровье и повышают производительность труда.

Устанавливайте личные дедлайны. Четкие сроки помогают не откладывать дела и сохранить эмоциональное здоровье.

Учитесь говорить «нет». Умение отказывать — это не грубость, а забота о себе. Здоровые границы уменьшают тревожность и сохраняют здоровье.

Предотвращайте профессиональное выгорание. Перегрузки, усталость, тревожность могут привести к выгоранию.

Баланс работы и личной жизни. Чтобы избежать выгорания, важно уметь отдыхать: природа, спорт, занятия творчеством — не роскошь, а условие внутренней гармонии и продуктивности.

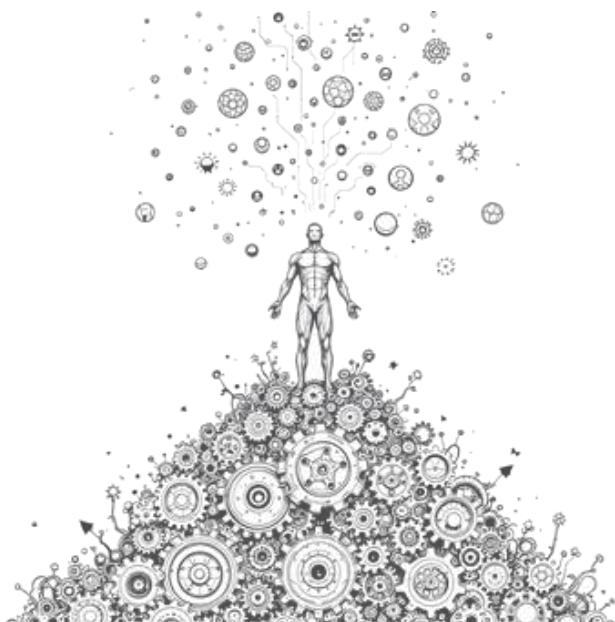
15 способов повысить продуктивность на работе и избежать выгорания / А. Чеботарев // RGRU: сайт. – URL:

<https://rg.ru/2025/12/04/15-sposobov-povysit-produktivnost-na-rabote-i-izbezhat-vygoraniia.html?ysclid=mutt1cevhc122204875>

Подборка книг посвящена поддержанию физического и ментального здоровья как основе энергии, хорошего самочувствия и продуктивности.

Акцент сделан на простых, научно обоснованных методах, которые дают устойчивый эффект и легко встраиваются в повседневную жизнь.

В подборке представлены разные подходы к заботе о себе: от конкретных физических практик (комплексы упражнений для дома, йога) до стратегий долголетия — осознанного отношения к здоровью.



Коновалов Сергей

«4 комплекса упражнений, которые показаны каждому. В движении — здоровье!»



Книга предлагает четыре комплекса упражнений с подробными иллюстрациями, рассчитанные на самостоятельное выполнение дома. Программы подходят для людей с разным уровнем подготовки и помогают поддерживать работу ключевых систем организма. Регулярные занятия по этим комплексам способствуют сохранению здоровья и хорошего самочувствия в повседневной жизни. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

75.6 К64 Коновалов, Сергей Сергеевич. 4 комплекса упражнений, которые показаны каждому. В движении — здоровье! / С.С. Коновалов. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. – 176 с. – ISBN = 978-5-93878-997-5 (в пер.)
Библиотека № 28. – [16+].



Левшинов Андрей

«Йога для коррекции фигуры»

Откройте для себя древнюю мудрость йоги для преображения тела и души! В книге представлена уникальная система йогических практик, проверенная тысячелетиями и адаптированная для современного человека. Мастер йоги Андрей Левшинов делится секретами древней системы управления телом, которой более 5000 лет. Следуя этой системе, можно снизить вес тела до 30

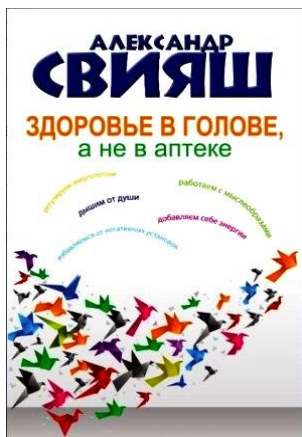
кг за несколько месяцев, повысить уровень энергии и жизненных сил, улучшить самочувствие и настроение, сохранить здоровье, молодость и красоту. Система подойдёт всем, кто стремится к преобразованию и гармонии тела и духа через осознанное движение. Книга рассчитана на широкий круг читателей, желающих обрести и сохранить отличную физическую форму, но по тем или иным причинам не имеющих возможности посещать спортивные залы.

51.204 Л38 **Левшинов, Андрей Алексеевич.** Йога для коррекции фигуры / А.А. Левшинов. – Москва: АСТ, 2011. – 215, [2] с. – ISBN = 978-5-17-073368-2 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 1, № 2, № 5, № 6, № 8, № 9, № 10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15, № 16, № 18, № 19, № 20, № 21, № 23, № 24, № 25, № 26, № 29, **№ 30**, № 31, № 33, № 34.

Свияш Александр

«Здоровье в голове, а не в аптеке»



Эта книга откроет вам путь к здоровью, если вы, прочитав её, попробуете понять, каким образом вы сами создали себе то здоровье, которое имеете сегодня. Автор предлагает взглянуть на здоровье как на результат собственных установок и внутренних процессов.

Методика «Разумный путь» помогает понять, как привычные мысли и реакции могут влиять на физическое состояние, и научиться менять их, чтобы улучшить

самочувствие.

Книга ориентирована на осознанную работу с причинами недомоганий, а не только с симптомами.

53.5 С24 **Свияш, Александр Григорьевич.** Здоровье в голове, а не в аптеке / А.Г. Свияш. – Москва: Центрополиграф, 2008. – 314, [1] с. – ISBN = 978-5-9524-3956-6 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 5, № 8, № 13, № 15, № 20, № 33.

URL: https://www.phantastike.com/health/sviyash_zdorovie_v_golove/html/

Надеждина Татьяна

«2055 способов оставаться молодым, или Кодекс долголетия»



Автор предлагает свод рекомендаций, призванных сохранить молодость, укрепить здоровье и продлить активную жизнь.

Татьяна Надеждина рассматривает долголетие комплексно, как сочетание телесного здоровья, психологического комфорта и осознанного образа жизни. В книге затрагиваются разные аспекты, влияющие на продолжительность и качество жизни: наследственность и генетическая предрасположенность;

физическая активность; питание; контроль веса и параметры фигуры; способы управления стрессом и снижения негативного воздействия эмоциональных нагрузок; психологический настрой и отношение к жизни как факторы долголетия; стратегии, помогающие сохранять бодрость и активность в любом возрасте.

51.205 Н 17 **Надеждина, Татьяна.** 2055 способов оставаться молодым, или Кодекс долголетия / Т. Надеждина. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. – 506, [3] с. – ISBN = 978-5-17-073795-6, 978-5-271-35056-6 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 5, № 11, № 13, № 9, № 10, № 12, № 14, № 15, № 21, № 23, № 25, № 28, **№ 30**, № 31, № 33, № 34.

Блок 9. Спорт: выбираем активность по душе

«Движение — жизнь» — не просто громкий слоган, а ответ на вопрос, почему важно заниматься спортом. Физическая активность благотворно влияет на здоровье человека, качество и продолжительность жизни.

Польза спорта для тела. Спорт полезен для организма здесь и сейчас, и особенно для здоровья в будущем.

Польза спорта для мозга. Благодаря регулярной физической активности память и внимание становятся лучше, а риски развития заболеваний снижаются.

Польза спорта для психологического состояния. Согласно исследованиям, физические нагрузки повышают уровень эндорфинов и снижают симптомы депрессии.

Какие виды активности лучше выбрать. В отношении вида нагрузок и их интенсивности всё очень индивидуально и зависит от цели. Если человек ранее не занимался спортом, стоит начать с малого, постепенно увеличивая нагрузку, а тренер подберет подходящий вид активности.

Как внедрить спорт в ежедневную жизнь и получать удовольствие. Чтобы сделать спорт частью жизни, нужно выбрать нагрузку, которая вам нравится и подходит. Выбирайте спорт по душе и окружите себя единомышленниками.

Чем полезен спорт для тела, мозга и психологического состояния //
Халва. Медиа: сайт. – URL: <https://media.halvacard.ru/life/pochemu-vazhno-zanimatsya-sportom?ysclid=mutwuc4lmy757992415>

Этот блок станет вашим гидом по некоторым видам спорта, помогая найти именно то направление, которое принесёт вам радость движения и здоровье.

Что вас ждёт:

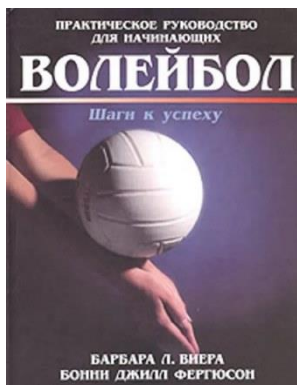
- обзоры популярных видов спорта: от настольного тенниса до футбола и шашек;
- практические советы по началу тренировок и постепенному прогрессу;
- идеи, как сделать спорт частью вашей повседневной жизни;
- нейтральный подход: без гендерных установок и требований.



Волейбол

Виера, Барбара

«Волейбол. Шаги к успеху»



Издание представляет собой практическое руководство для всех, кто хочет научиться играть в волейбол или усовершенствовать свои навыки. Барбара Виера и Бонни Фергюсон предлагают пошаговые методики обучения технике и тактике игры. Эта книга станет вашим надёжным помощником на пути к мастерству, от первых шагов до уверенной игры на площадке.

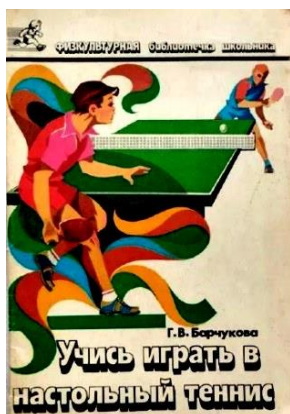
75.569 В42 **Виера, Барбара.** Волейбол. Шаги к успеху / Б. Виера; Б. Фергюсон. – Москва: АСТ: Астрель, 2006. – 159, [2] с. – ISBN = 5-17-020715-8, 5-271-08381-0 (в пер.). – [12+], [16+].

Библиотеки: № 5, № 11, № 12, № 20, № 23, № 24, № 26, № 28, № 31.

URL: <https://volley->

[ural.ru/userFiles/file/metod/viera_ferguson.pdf?ysclid=mub8iwtipx891055467](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/viera_ferguson.pdf?ysclid=mub8iwtipx891055467)

Настольный теннис



Барчукова Галина

«Учись играть в настольный теннис»

Известный специалист и мастер спорта Галина Барчукова делится секретами этого увлекательного вида спорта. В книге вы найдёте пошаговое руководство по технике игры, стратегии ведения матча и практические советы для начинающих. Независимо от вашего уровня подготовки, эта книга поможет вам освоить базовые

навыки и улучшить свою игру.

75.574 Б26 **Барчукова, Галина Васильевна.** Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва: Советский спорт, 1989. – 47, [1] с. – [16+].

Библиотеки: №1, № 5, № 6, № 8, № 9, № 10, № 11, № 13, № 14, № 16, № 18, № 20, № 21, № 23; № 24, № 25, № 29, **№ 30**, № 31, № 33.

URL: <https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/TTbarch1.pdf>

Фитнес

Виес Юлия

«Фитнес для всех»



Эта книга о том, как важно в самых обычных условиях и ежедневной суете не забывать о собственной красоте и здоровье. Только вы сами можете принять решение и найти в себе силы добиться результата. Забудьте о сложных программах и изнурительных тренировках! Юлия Виес показывает, как найти 15–20 минут в день для поддержания красоты и здоровья.

Простые упражнения и эффективные советы помогут вам оставаться в форме, не выходя из дома. Начните заботиться о себе прямо сейчас! Для широкого круга читателей.

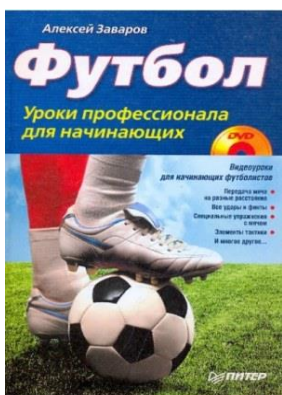
75.6 В42 **Виес, Юлия Борисовна.** Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – Минск: Книжный Дом, 2006. – 511 с. – ISBN = 985-489-448-7 (в пер.). – [12+], [16+].

Библиотеки: ЦГБ.

Футбол

Заваров Алексей

«Футбол. Уроки профессионала для начинающих»



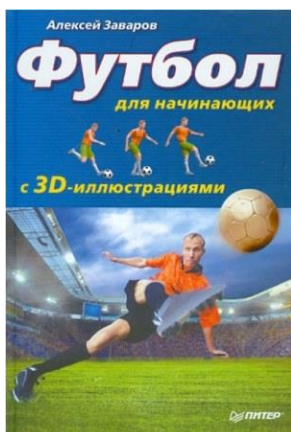
Какой спорт сегодня в мире самый популярный? Ответ очевиден: футбол! Мечтаете научиться финтам и трюкам с мячом? Алексей Заваров, профессиональный тренер, делится своими знаниями и опытом. В книге и на DVD вы найдёте подробное описание техник работы с мячом, советы по тактике игры и практические упражнения для начинающих.

75.578. 313 **Заваров, Алексей.** Футбол. Уроки профессионала для начинающих (+DVD с видеокурсом) / А. Заваров. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 201, [1] с. + 1DVD. – ISBN = 978-5-49807-294-4 в пер. – [12+], [16+].

Библиотеки: № 1, № 2, № 12, № 14, № 15, № 21, № 23, № 26, № 28, № 30.

Заваров Алексей

«Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями»



Погрузитесь в увлекательный мир футбола с помощью 3D-иллюстраций и подробных инструкций. Алексей Заваров объясняет основы игры, технику владения мячом и тактику ведения матча. Эта книга станет вашим виртуальным тренером и поможет освоить азы футбола.

75.578. 313 **Заваров, Алексей.** Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями / А. Заваров А. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 201, [1] с. – ISBN = 978-5-459-

01726-7 (в пер.). – [12+], [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 16, № 21, № 28,

[Ссылка на ознакомительный фрагмент (всего 21 стр.)]

URL: <https://кдюсш19.абакан.рф/assets/files/futbol-dlya-nachinayushhih.pdf>

Шахматы

Гик Евгений

«Шахматный учебник: дебютные ловушки, партии-лауреаты, знаменитые комбинации, поединки за корону, стратегия и тактика, миттельшпиль и эндшпиль, необычные диаграммы, удивительные истории»



Перед вами оригинальный учебник шахматной игры. Его автор — знаменитый шахматный литератор и мастер, написавший около 180 книг. Вы сможете повысить свой уровень игры, улучшить понимание дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. В книге множество примеров из творчества чемпионов мира (около 250!), а также других выдающихся шахматистов. Предназначена для широкого круга

любителей и знатоков шахмат.

75.581 Г46 **Гик, Евгений Яковлевич**. Шахматный учебник: дебютные ловушки, партии-лауреаты, знаменитые комбинации, поединки за корону, стратегия и тактика, миттельшпиль и эндшпиль, необычные диаграммы, удивительные истории / Е.Я. Гик. – Москва: Russian Chess House, 2020. – 319 с. – ISBN = 978-5-94693-835-8 (в пер.). – 12+. Библиотеки: ЦГБ, № 8.

URL: <https://djvu.online/file/ICcz1zcEAnUHd>

Смирнов Дмитрий
«Шахматы для детей»



Игра подходит к концу, а у короля черных нет возможности закрыться от шаха другой фигурой. Белые наступают и побеждают! Ты тоже хочешь выходить победителем из самых сложных шахматных партий, просчитывая наперед ходы соперников и применяя секретные тактические приемы? Тогда поскорее открывай книгу, ведь она подготовлена именно для таких любознательных, как ты.

Изучая ее, ты узнаешь, по каким правилам ходит фигура, научишься правильно начинать и развивать игру, получишь советы от именитых гроссмейстеров и увидишь, как они добивались своих легендарных побед. А самое главное — ты разработаешь собственную стратегию игры. Поверь: скучно не будет! Ведь в книге каждая игровая ситуация проиллюстрирована и подробно описана — запоминай, играй и побеждай! Для среднего и старшего школьного возраста.

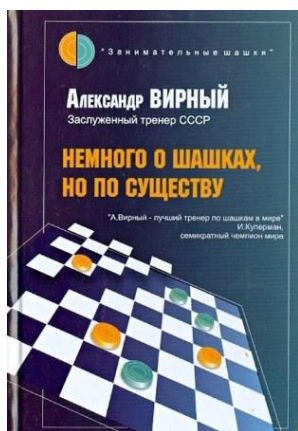
75.581 С50 **Смирнов, Дмитрий Сергеевич.** Шахматы для детей / Д.С. Смирнов; художник Т.М. Бушкина. – Москва: АСТ, 2023. – 159 с. – ISBN = 978-5-17-160219-2 (в пер.). – 12+.

Библиотеки: ЦГБ, № 1, № 2, № 9, № 12, № 15, № 21, № 23, № 26, № 28, № 30.

Шашки

Вирный Александр

«Немного о шашках, но по существу»



Заслуженный тренер СССР Александр Вирный раскрывает секреты игры в русские шашки. Книга содержит подробный анализ стратегических и тактических приёмов, а также примеры из творчества выдающихся мастеров. Она предназначена для тех, кто хочет углубить свои знания и улучшить навыки в шашках.

75.582 В 52 Вирный, Александр. Немного о шашках, но по существу / А. Вирный. —

Москва: Russian CHESS House / Русский Шахматный Дом, 2013. — 320 с. — ISBN = 978-5-94693-254-7 (в пер.). — [12+], [16+].

Библиотеки: ЦГБ, № 5, № 12, № 15, № 16, № 21, № 28, № 33.

URL: file:///D:/Пользователи/user/Downloads/bit_checkers.pdf

Цукерник, Эдуард

«Антология шашечных комбинаций: (русские шашки)»



Книга известного мастера по русским шашкам является своего рода энциклопедическим изданием: в ней приводится 2750 комбинаций, классифицированных по финальным ударам и приемам их проведения. Эдуард Цукерник предлагает детальный анализ типовых позиций и механизмов проведения комбинаций. В конце каждого раздела даются решения. Подобный метод распределения материала помогает

свободному ориентированию в определенных ситуациях, складывающихся в практической игре. Эта книга станет незаменимым помощником для всех, кто стремится к мастерству в русских шашках.

75.582 Ц85 Цукерник, Эдуард Григорьевич. Антология шашечных комбинаций: (русские шашки) / Э.Г. Цукерник. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 383, [1] с. – [12+], [16+].

Библиотеки: № 5, № 6, № 11, № 13, № 18, № 25, № 28, № 33, № 29, № 30.

URL: <https://djvu.online/file/sFjnFrRn1xdZP?ysclid=mue3vfsbvi800548839>

Блок 10. Тренируем мозг:

игры и практики для гибкости мышления

Интеллектуальные игры – это увлекательный и полезный способ провести время. Они способствуют развитию ума, логического мышления, памяти, внимания и способности решать сложные задачи.

Игры могут быть классическими настольными, словесными, в виде карточек и ребусов и, конечно же, компьютерными приложениями, которые тренируют мозг и приносят удовольствие.

Это могут быть задания на общую эрудицию, творческие способности и артистизм, логику и критическое мышление, внимательность, быстроту реакции и смекалку, умение действовать стратегически.

В этой статье рассматриваются различные виды популярных и занятных интеллектуальных игр для взрослых и детей, которые могут стать отличным способом организовать досуг в семейном или дружеском кругу.

Проводить время с пользой даже во время развлечения – бесценное умение, которое неизбежно ведет к улучшению качества жизни за счет обретения и развития навыков, помогающих по-новому или более эффективно решать привычные задачи.

В статье дан обзор самых интересных интеллектуальных игр для взрослых и детей, для одного человека или для компании: словесных, с использованием карточек или компьютера/смартфона.

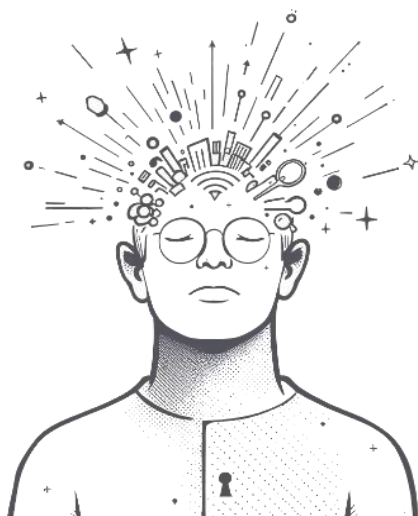
Интеллектуальные игры: развивай ум и веселись одновременно //
4BRAIN: сайт. – URL: <https://4brain.ru/blog/intellektualnye-igry-razvivay-um-i-veselis-odnovremenno/?ysclid=muuyypnau930734607>

Этот блок посвящён интеллектуальному развитию и тренировке когнитивных способностей.

Вы найдёте разнообразные методики, игры и упражнения, которые помогут развить память, внимание, креативность и логическое мышление.

Независимо от того, хотите ли вы улучшить свои профессиональные навыки или просто ищете увлекательные способы поддерживать умственную активность, этот раздел не оставит вас равнодушным и может стать незаменимым помощником в организации досуга в семейном кругу или на корпоративном мероприятии.

Блок подойдёт всем, кому важно сохранять ясность мышления и способность быстро адаптироваться к изменениям.



Анашина Нина

«Энциклопедия интеллектуальных игр: Брэйн-ринг. Своя игра. Эрудит-аукцион»



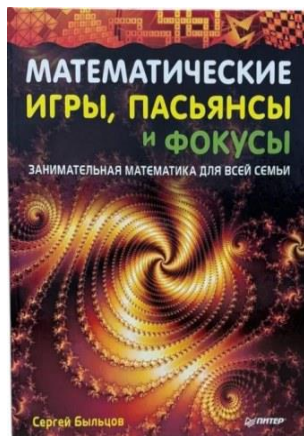
Эта энциклопедия — кладезь знаний для всех поклонников викторин и интеллектуальных состязаний. Автор собрала вопросы и задания из популярных телеигр, таких как «Что? Где? Когда?», «Своя игра» и «Брэйн-ринг». Вас ждут увлекательные задания на эрудицию и развитие логического мышления для подготовки к интеллектуальным турнирам. Книга поможет разнообразить досуг и провести время с пользой для ума.

Вторая часть издания предлагает банк вопросов различных игр.

77.056 А64 Анашина, Нина Юрьевна. Энциклопедия интеллектуальных игр: Брэйн–ринг. Своя игра. Эрудит–аукцион / Н.Ю. Анашина. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 480 с. – ISBN = 5-7797-0459-7 (в пер.). – 12+, 16+

Библиотеки: № 1, № 2, № 8.

URL:<https://djvu.online/file/alvtCDTsymbGeN?ysclid=mucpuatedl74523889>



Быльцов Сергей

«Математические игры, пасьянсы и фокусы: занимательная математика для всей семьи»

Эта книга превратит изучение математики в увлекательное путешествие. Сергей Быльцов собрал коллекцию самых интересных, увлекательных логических игр, пасьянсов и фокусов, которые не только развлекут вас, но и помогут развить

интеллектуальные способности. Решение этих занимательных задач доставит море удовольствия и радости! А кроме того, оно послужит отличным тренажером для развития интеллекта, тренировки памяти и активизации творческих способностей. Все представленные в книге математические игры доступны для решения, а в конце книги представлены готовые ответы с развернутыми решениями. Но не спешите скорее заглянуть в ответ — не лишайте себя удовольствия от процесса, наслаждения от озарения и радости от достижения цели! Издание идеально подходит для семейного досуга и развития творческих способностей. Развлекайтесь математикой всей семьёй!

22.1 Б95 **Быльцов, Сергей Федорович.** Математические игры, пасьянсы и фокусы: занимательная математика для всей семьи / С.Ф. Быльцов. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 157, [1] с. — ISBN = 978-5-4237-0018-8 (в пер.).

Библиотеки: ЦГБ; № 1, № 2, № 3, № 5, № 6, № 8, № 9, № 12, № 13, № 14, № 15, № 16, № 21, № 23, № 28, № 30, № 34.

URL:https://www.phantastike.com/math/matematicheskiye_igry/djvu/view/

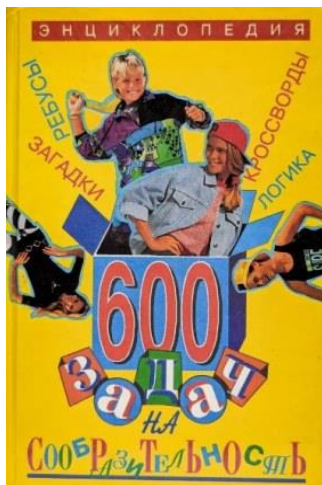


«365 задач для эрудитов»

Умники и умницы, испытайте свою эрудицию! Сложные загадки, хитрые ребусы, кроссворды, игры со словами и головоломки ждут вас в этой книге. Проверьте свои знания в литературе, математике, русском языке, истории и географии. Эта книга станет отличным тренажёром для развития эрудиции и логического мышления. Подходит для подростков от 12 лет и взрослых, желающих испытать свои интеллектуальные способности.

77.056 **365 задач для эрудитов.** – Москва: АСТ-Пресс книга, 2005. – 287 с. – ISBN = 5-462-00261-0.
Библиотека № 8, № 21

«600 задач на сообразительность: Энциклопедия: Загадки. Ребусы. Логика. Кроссворды»



Энциклопедия содержит более 600 занимательных задач, которые помогут вам развить смекалку, внимание и логическое мышление: задачи по математике, физике, химии, астрономии, музыке и т. д., кроссворды по многим школьным предметам, ребусы, очень интересные игры и фокусы со спичками, а также простые фокусы, разнообразные головоломки и логические задачи.

Эта книга поможет вам проверить свою смекалку, внимание, чувство юмора, знания, находчивость и наблюдательность.

Энциклопедия поможет надолго решить проблему семейного досуга с пользой для всех. Книга предназначена для тех, кто ищет увлекательные способы провести время и развить интеллектуальные способности.

77.02 **600 задач на сообразительность: Энциклопедия: Загадки. Ребусы. Логика. Кроссворды** / составители Н.Л. Вадченко, Н.В. Хаткина. – Донецк: Сталкер, 1997. – 510с. – ISBN = 966-7104-07-9 (В пер.)

Библиотеки: № 7, № 12, № 21, № 22, № 33.

URL:<https://djvu.online/file/aMnh7mBpgXUGf?ysclid=mucnooef7g680117385>

«Знаете ли вы музыку? : Занимательные задачи-головоломки, ребусы, кроссворды для школьников»



Откройте для себя мир музыки через увлекательные ребусы, кроссворды, чайнворды, криптограммы и другие головоломки, содержание которых связано с музыкальной тематикой. В популярной и доступной форме в них раскрываются различные факты из жизни и творчества музыкантов, правила нотогграфии, специфика звучания музыкальных инструментов и т. д. Книга рассчитана на учащихся средних и старших классов, а также на всех, кто

любит интеллектуальные вызовы в музыкальной сфере.

85.3 371 **Знаете ли вы музыку? : Занимательные задачи-головоломки, ребусы, кроссворды для школьников** / Составитель М. Батицкий. – Москва: Музыка, 1987. – 61[1] с.

Библиотека № 9.

URL:[file:///D:/Пользователи/user/Downloads/znaete muziku batick ii.pdf](file:///D:/Пользователи/user/Downloads/znaete_muziku_batick_ii.pdf)

«Настольные игры для душевной компании»



Этот сборник — настоящая находка для тех, кто ценит увлекательное общение и весёлое времяпрепровождение. Вас ждёт: более 100 проверенных временем игр для компании любого возраста; интересные настольные развлечения на любой вкус. Игры имеют простые правила. Игровые сессии могут длиться от самых коротких развлечений (15 минут) до длительных, полноценных. Каждая игра продумана так, чтобы

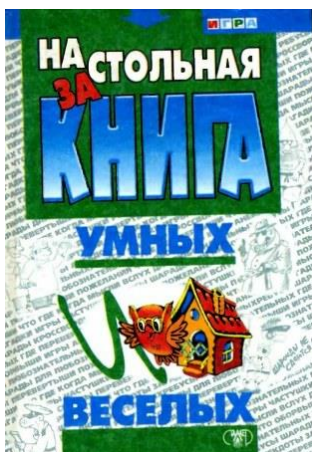
вызывать интерес и азарт у участников. Для широкого круга читателей.

77.056 Н32 **Настольные игры для душевной компании** / составитель В.А. Менделев. – Харьков: Книжный клуб семейного досуга, 2006. – 414, [1] с. – ISBN = 966-343-526-7 (в пер.)

Библиотеки: № 1, № 15, № 23, № 28.

Хайчин Юрий

«Настольная книга умных и веселых»



Эта книга — настоящий коктейль из интеллектуальных игр, юмористических конкурсов и забавных заданий. Автор собрал лучшие игровые материалы, которые помогут вам проверить свой интеллект, посмеяться от души и провести время с пользой. Вас ждут фирменные кроссворды, шутки и интервью с героями популярных телеигр. С её помощью вы сможете узнать силу своего интеллекта, посоревноваться заочно со знатоками

(вас ожидают пакеты лучших вопросов фестивалей интеллектуальных игр и оригинальные конкурсы). А ещё для вас — фирменные юмористические кроссворды, шутки, хохмы, приколы, афоризмы от КВНщиков и иных юмористов. А на закуску — интервью с героями телеигр.

77.056 Х15 **Хайчин, Юрий Дмитриевич**. Настольная книга умных и веселых / Ю.Д. Хайчин. – Донецк: Сталкер, 1997. – 416 с. – ISBN = 966-596-024-5 (в пер.).

Библиотеки: № 14, №20.

URL: <https://djvu.online/file/KZcf4u2DOza5R?ysclid=mue2k0skmo28915107>

Блок 11. Гостеприимный дом: уют, порядок и атмосфера для себя и гостей

Настоящее гостеприимство — это не про дорогие блюда или идеальный интерьер. Это, прежде всего, умение создать атмосферу, в которой гости чувствуют себя желанными. Даже простой вечер в кругу друзей может превратиться в запоминающееся событие, если подойти к нему с душой.

Как правильно приглашать гостей. Первое впечатление формируется ещё до встречи. Важно приглашать гостей заранее и, по возможности, одновременно. Это создаёт ощущение уважения и равного отношения ко всем.

Поведение хозяев во время приёма. Главная задача хозяев — не только накрыть стол, но и создать комфортную атмосферу.

Как принимать комплименты. Искренность всегда ценится больше, чем подробности.

Этикет подарков. Подарки — отдельная часть гостеприимства. Даже если подарок не совсем в вашем вкусе, главное — уважение к человеку, который его выбирал.

Детали, которые создают атмосферу. Иногда именно мелочи делают вечер особенным. Это не требует больших затрат, но сильно влияет на общее впечатление.

Гостеприимство — это искусство внимания и уважения. Не обязательно быть идеальным хозяином, важно быть искренним. Когда гости уходят с ощущением тепла и лёгкости — значит, вы сделали всё правильно.

Как создать атмосферу уюта и радушия: правила настоящего гостеприимства дома // Бит и Байт: сайт. – URL:

URL:<https://www.bandb.ru/stati/kak-sozdat-atmosferu-uyuta-i-radushiya-pravila-nastoyaschego-gostepriimstva-doma.html>

Создайте дом, в котором всегда царит уют и комфорт, где приятно находиться и хочется принимать гостей. Этот блок содержит идеи и советы по организации пространства, созданию атмосферы гостеприимства, сервировке стола и поддержанию порядка без лишнего стресса.

Блок о том, как сделать дом местом, где приятно находиться и куда хочется приглашать близких. Здесь — идеи по организации пространства, созданию уюта, сервировке и приёму гостей, а также советы, как поддерживать порядок без стресса. Акцент сделан на практичности и комфорте: как организовать быт так, чтобы он не отнимал много времени, но при этом создавал ощущение уюта и гостеприимства.



«Всё для дома своими руками: оригинальные идеи, полезные советы по домоводству: перевод с английского»



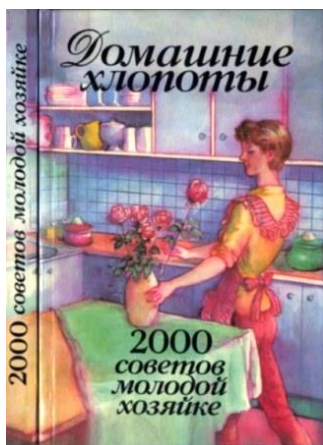
Энциклопедия для тех, кто любит творить и делать дом уютнее собственными руками. Пять тематических разделов помогут развить творческие способности от приготовления блюд и ухода за садом до создания уникального интерьера и косметических экспериментов.

Читателя ждёт запас креативных идей: как сделать оригинальные подарки,

декор и аксессуары. Авторы предлагают более 120 дизайнерских решений. К каждому проекту прилагаются пошаговые инструкции с иллюстрациями и три варианта исполнения в одной технике для выбора подходящего уровня сложности.

37.279 В84 **Все для дома своими руками:** оригинальные идеи, полезные советы по домоводству: перевод с английского. – Москва: Ридерз Дайджест, 2000. – 333, [1] с. – ISBN = 5-89355-012-9 (в пер.) Библиотеки: № 4, № 17, № 29.

«Домашние хлопоты: 2000 советов молодой хозяйке»



Перед вами полное руководство по ведению домашнего хозяйства для начинающих и опытных хозяек. От организации быта до кулинарии, от ухода за домом до личной гигиены — эта книга поможет сделать вашу жизнь проще и уютнее.

Отдельный блок посвящён кулинарии: в нём собраны проверенные рецепты и приёмы, которые помогут готовить вкусно и без лишних затрат. Издание

ориентировано на начинающих хозяек, но будет полезно и тем, кто хочет упорядочить домашние дела и сделать их эффективнее.

37.279 Д66 **Домашние хлопоты: 2000 советов молодой хозяйке** / автор–составитель М.А. Никитина. – Москва: Современник, 1993. – 255с. – ISBN = 5-270-01738-5 (в пер.). – [16+].

Библиотека № 30.

URL:https://www.phantastike.com/food/domashnie_hlopoti_nikitina/djvu/view/

Козин Сергей

«Украшения из овощей и фруктов. Праздничные фантазии»



Соблазнительные и аппетитные блюда — залог успеха любого торжества и праздника. Яркие и эффектные украшения из овощей и фруктов на вашем столе превратят даже самые простые блюда в шедевры кулинарного искусства. Книга научит вас вырезать цветы и фигурки из фруктов и овощей, составлять композиции: как для самых маленьких украшений, так и для целых ваз, которые произведут неизгладимое впечатление на ваших

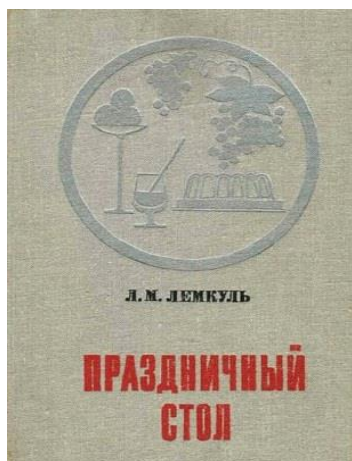
гостей. В книге вас ждут новые идеи, подробные пошаговые инструкции, красочные иллюстрации. И изысканный праздничный стол для вас больше не будет проблемой!

36.997 К59 **Козин, Сергей Сергеевич. Украшения из овощей и фруктов. Праздничные фантазии** / С.С. Козин. – Москва: Контэнт, 2010. – 62, [1] с. – ISBN = 978-5-98150-330-6 (в пер.)

Библиотека № 5. – [16+].

URL:<https://djvu.online/file/lnV57h8P5VoQF>

Лемкуль Лидия «Праздничный стол»



Что было на праздничном столе 50 лет назад? Актуальны ли эти блюда сейчас? Читаем, готовим, удивляем. Практическое кулинарное пособие, ориентированное на помощь хозяйке в том, чтобы красиво и вкусно накрыть стол к особому случаю. В издании собраны рецепты и рекомендации для организации праздничного и выходного застолья. Представлены: варианты обедов и ужинов, сезонные меню; рецепты

закусок, салатов, первых и вторых блюд; десертов, мороженого и многого другого интересного, вкусного, полезного.

Рецепты адаптированы для домашней кухни, рассчитаны на 5–6 человек и имеют понятную последовательность шагов приготовления. Книга для тех, кто хочет, чтобы праздничный стол стал настоящим украшением торжества, и интересуется историей бытового уклада и кулинарных советских традиций 1970–1990-х годов.

36.997 Л44 Лемкуль, Лидия Михайловна. Праздничный стол / Л.М. Лемкуль. – Москва: Культура и традиции, 1994. – 269 с. – ISBN = 5-86444-038-8 (в пер.). – [16+].

Библиотеки: № 1, № 8, № 11, № 12, № 13, № 18, № 19, № № 21, № 30,
URL:[https://dl.libcats.org/genesis/153000/5a07c7e0fe6da0c6d5957c24fe14d0f4/as/\[Lemkul L.M.\] Prazdnichnuei stol\(libcats.org\).pdf](https://dl.libcats.org/genesis/153000/5a07c7e0fe6da0c6d5957c24fe14d0f4/as/[Lemkul L.M.] Prazdnichnuei stol(libcats.org).pdf)

Лыба Сергей «Прием гостей»



В книге освещены вопросы приема гостей: сервировка праздничного, свадебного и юбилейного стола, приёмы в помещениях и под открытым небом, приём зарубежных гостей. Рассказано о застольном этикете, назначении и правилах использования различной посуды и приборов, о композициях цветов для украшения праздничного стола. Читатель познакомится с технологией приготовления различных

оригинальных блюд. Рассмотрен ряд вопросов этического воспитания и поведения в обществе, о бережном отношении к продуктам питания. Книга предназначена для широкого круга читателей.

36.997 Л88 **Лыба, Сергей Иванович.** Прием гостей / С.И. Лыба. – Москва: РОСАД, 1996. – 238, [1] с. – ISBN = 5-87907-203-7.

Библиотеки: ЦГБ, № 1, № 5, № 6, № 7, № 8, № 11, № 12, № 13, № 16, № 17, № 18, № 19, № 20, № 21, № 23, № 25, **№ 30**, № 33, № 34.

URL:<https://djvu.online/file/zVeE1sJ9yQjgy>



Тиц Ода «Украшения блюд из овощей и фруктов»

Самое простое блюдо превратится в деликатес, если его украсить с фантазией и вкусом. Из этой книги вы узнаете, как украсить горячие блюда, холодные закуски и десерты оригинальными и очень аппетитными фигурками из овощей, фруктов и зелени. Подробные описания,

пошаговые инструкции и красочные иллюстрации помогут вам превратить обычные блюда в настоящие произведения кулинарного искусства, а сам процесс приготовления — в увлекательное творческое действие, результаты которого наверняка приятно удивят ваших близких и гостей.

36.997 Т45 **Титц, Ода.** Украшения блюд из овощей и фруктов / О. Тиц, Х. Флориан. — Москва: Мой мир, 2006. — 128 с. — ISBN = 978-386605-521-6 (в пер.). — [16+].

Библиотека № 33.

URL: <https://djvu.online/file/yKsjRBibYTckS>

