Библиотечная Ассоциация Югры

Муниципальное бюджетное учреждение культуры

«Централизованная библиотечная система» (г. Сургут)

Сохранение интеллектуальной активности и ментального здоровья

Рекомендательный список литературы

Сургут
2021

Адреса библиотек:

Центральная городская библиотека им. А.С. Пушкина
ул. Республики, 78/1, телефон: 28-35-01

Центральная детская библиотека
пр. Дружбы, 11 А, телефон: 37-57-10

Городская библиотека № 2
ул. Ленина, 67/4, телефон: 34-44-76

Городская библиотека № 3
ул. Дзержинского, 10, телефон: 35-05-90

Городская библиотека № 4

ул. Энтузиастов, 47, телефон: 45-78-10

Городская библиотека № 5
пр. Мира, 35, телефон: 22-97-90

Городская библиотека № 11
ул. Крылова 6А, телефон: 53-23-33

Городская библиотека № 15
ул. Мира 37/1, телефон: 31-89-15

Городская библиотека № 16
пр-т Комсомольский, 12, телефон: 21-13-91

Городская библиотека № 21
ул.Бажова, 17, телефон: 35-40-38

Городская библиотека № 23
пр. Дружбы, 8, телефон: 37-52-53

Городская библиотека № 25
ул. Островского, 3, телефон: 35-38-11

Городская библиотека № 30
ул. Лермонтова, 6/3-1, телефон: 36-01-37

1. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Метафора, 2010. - 367 с. : ил., [4] л. ил., портр.
2. Амен, Д. Д. Измени свой мозг - изменится и тело! / Дэниэл Дж. Амен ; [пер. с англ. Инны Веревкиной]. - Москва : ЭКСМО, 2013. - 492 с. : фот., табл. - (Психология и мозг по Амену).
3. Алеман, А. Мозг на пенсии : научный взгляд на преклонный возраст / Андре Алеман ; пер. с англ. Иделии Айзятуловой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 188 с. : ил
4. Кэмерон, Д. Путь художника / Джулия Кэмерон ; [пер. с англ. Д. Сиромахи]. - Москва : Лайвбук, 2014. - 262, [4] с
5. Литвак, М. Е. 10 методик развития мышления и памяти / Михаил Литвак. - Москва : АСТ, 2018. - 286, [1] с. - (Принципы Литвака).
6. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике / [сост. Наталья Ольшевская]. - Москва ; Санкт-Петербург ; Владимир : АСТ : Сова : ВКТ, 2010. - 320 с. : ил.
7. Биван, Р. Безграничные возможности мозга : секреты гениального творчества: идеи напрокат / Роб Биван, Тим Райт ; [пер. с англ. Ю. Рыкуниной]. - Москва : Центрполиграф, 2009. - 220, [3] с. : ил.
8. Крэбб, Т. Безумно занят. Как выбраться из водоворота бесконечных дел / Тони Крэбб ; пер. с англ. [К. Артамонова]. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 371 с. : ил., портр.
9. Сигел, Д. Внимательный мозг : научный взгляд на медитацию / Дэниел Сигел ; пер. с англ. Александра Анваера. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 330 с. : ил.
10. Лужковская, Ю. Восстанавливающая гимнастика для сосудов / Юлия Лужковская. - Москва [и др.] : Питер, 2014. - 159 с. : ил., табл. - (Семейный доктор) (Аргументы и факты. Здоровье).
11. Конникова, М. Выдающийся ум : мыслить как Шерлок Холмс / Мария Конникова ; [пер. с англ. У. Сапциной]. - Москва : Азбука Бизнес, 2014. - 301 с.
12. Льери, А. Где находится память? : искусство запоминать / Алан Льери ; [пер. с фр. Марии Багарядцевой]. - Москва : ЛомоносовЪ, 2012. - 220, [2] с. : ил. - (Прикладная психология).
13. Бахрах, Э. Гибкий ум. Как видеть вещи иначе и думать нестандартно / Эстанислао Бахрах ; пер. с испан. Елены Куприяновой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 236 с.
14. Норденген, К. Держи мозг в тонусе : скандинавская методика тренировки интеллекта / Кайя Норденген ; [пер. с норв. Н. Г. Нефидова] ; карикатуры Ханне Монге Сигбьернсен ; шахматные советы Ханса Улава Лалума. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 270, [1] с. : ил., табл. - (Серия "Сам себе психолог").
15. Смит, Д. Думай, как Шерлок Холмс / Дэниел Смит ; [пер. с англ. Ю. Суслова]. - Москва : АСТ : Кладезь, 2014. - 192 с.
16. Перлмуттер, Д. Зарядите свой мозг : уникальное объединение современной неврологии и древних энергетических практик для развития мозга / Дэвид Перлмуттер, Альберто Виллолдо ; [пер. с англ. Олега Епимахова]. - Москва : Эксмо, 2013. - 317, [1] с. : ил. - (Психология. Мозговой штурм).
17. Дубровская, С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. - Москва : Рипол классик, 2012. - 59, [4] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).
18. Лоро, Д. Искусство жить просто : как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь : перевод с французского / Доминик Лоро. - Москва : Альпина Паблишер, 2014. - 224 с.
19. Макфарлей, Н. Как приучить себя мыслить творчески. Охота на уникальную идею / Ник Макфарлей ; [пер. Жирнов А.]. - Москва : Э : Бомбора™, 2018. - 198 с. : ил., цв. ил.
20. Каспер , Р. Книга челленджей : 60 программ, формирующих полезные привычки / Розанна Каспер ; пер. с англ. Ирины Листопад. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 221, [1] с.
21. Виллис, Н. Логические тесты и головоломки / Норман Виллис ; [пер. с англ. В. Штаерман]. - Москва : ЭКСМО, 2006.
22. Михайлов, С. Е. Лучше, чем скорочтение : как научиться читать быстрее / С. Е. Михайлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 255 с. - (Психологический практикум).
23. Мейсел, А. Меньше дел, больше жизни : как сделать жизнь проще и освободить время для себя / Ари Мейсел ; пер. с англ. Анны Богдановой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 151 с.
24. Рок, А. Мозг во сне : что происходит с мозгом, пока мы спим / Андреа Рок ; пер. с англ. Наталии Рудницкой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 243, [2] с. : ил.

25. Кузина, С. В. Мозг Врет! : тайны мозга. Знаем мозг - управляем собой / Светлана Кузина. - Москва : АСТ : Астрель, 2011. - 352 с.
26. Норденген, К. Мозг всемогущий : путеводитель по самому незаменимому органу нашего тела / Кайя Норденген ; [пер. с норв. М. Ткаченко] ; предисл. нобелевского лауреата Мэй-Бритт Мозер. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. - 270 с. : ил.
27. Свияш, А. Г. Мозг и сердце: разумный подход / Александр Свияш. - Москва : АСТ, 2015. - 317 с. - (Бестселлеры психологии).
28. Бейлок, С. Мозг и тело : как ощущения влияют на наши чувства и эмоции / Сайен Бейлок ; пер. с англ. Светланы Кировой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 264, [3] с. : ил.
29. Макдональд, М. Научи свой мозг работать : как использовать мозг на 100% / Мэтью Макдональд ; [пер. с англ. и ред. Ф. М. Елистратова]. - Москва : ЭКСМО, 2009. - 298, [2] с. - (Открытия, которые потрясли мир). - ISBN 978-5-699-34241-9.
30. Новая техника запоминания английских слов : 50 слов за минуту / [О. А. Белостоцкая и др.]. - Москва : ЭКСМО, 2007. - 142, [2] с. : ил., табл.
31. Пинк, Д. Новый мозг : почему правое полушарие будет править миром / Дэниел Пинк ; [пер. с англ. Е. В. Кулешова]. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 319 с. : ил. - (Новый образ жизни).
32. Дойдж, Н. Пластичность мозга : потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / Норман Дойдж ; [пер. с англ. Е. Виноградовой]. - Москва : Эксмо, 2012. - 544 с. - (Мозговой штурм).
33. Клифтон, Д. О. Позитивные стратегии для работы и жизни / Дональд Клифтон, Том Рат ; пер. с англ. [Н. Аладышкина]. - Москва : Альпина Паблишерз, 2009. - 104, [2] с. : ил.
34. Смит, Х. Полезные советы для нескучной жизни на пенсии / Хайрам Смит ; пер. с англ. [Ксения Артамонова]. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 196, [1] с. : ил.
35. Лидс, Р. Полный порядок : понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове / Реджина Лидс ; пер. с англ. К. Барановой. - 2-е изд. - М. : UNITED PRESS, 2011. - 261 с.
36. Самый эффективный тренажер по скорочтению / авт. вступ. ст. и науч. ред. - Гюзель Абдулова. - Москва : АСТ : Малыш, 2019. - 191 с. : ил., табл. - (Быстрое обучение чтению).
37. Васильева, Е. Е. Секреты полиглота: как без труда запомнить 5 языков : уникальная техника запоминания / Екатерина Васильева. - Москва : Астрель : АСТ, 2008. - 632, [2] с. - (Englichпамять).
38. Грин, С. Сила мозга : супертренинг за 4 недели : комплексная программа питания, физических упражнений, интеллектуальных игр, повышающая эффективность работы мозга / Синтия Грин совместно с ред. журн. Prevention. - Москва : Эксмо, 2012. - 272 с. - (Психология. Мозговой штурм).
39. Андреев, О. А. Техника развития памяти / Олег Андреев. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. - 315, [2] с. : 3 л. ил. - (Самоучитель).
40. Меерович, М. И. Технология творческого мышления / Марк Меерович, Лариса Шрагина. - 3-е издание, исправленное и дополненное. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 504, [1] с. : ил.
41.
42. Четтен, Д. Тренировка ума : 1000 задач и головоломок / Д. Четтен и К. Скит ; [пер. с англ. А. Царева]. - Москва : АСТ : Астрель, 2008. - 256 с. : ил.
43. Матвеев, С. С. Феноменальная память : методы запоминания информации / Станислав Матвеев. - 2-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 151, [1] с. : ил.
44. Силли, М. Школа Флайледи : как навести порядок в доме и в жизни : пер. с англ. / Марла Силли. - Москва : Альпина Паблишер, 2014. - 236 с. : ил. - (Лучшая книга по ведению домашнего хозяйства).
Кавашима, Р. Японская система развития интеллекта и памяти : [программа "60 дней"] / Рюта Кавашима ; [пер. с англ. И. Лебедева]. - Москва [и др.] : Питер, 2014. - 192 с. : ил., цв. ил. - (Серия "Сам себе психолог").