

Чек-лист: 15 книг, с которыми легче пережить трудные времена

- «Сказать жизни „Да“», Виктор Франкл
- «Выбор. О свободе и внутренней силе человека», Эдит Эгер
- «Ловушка счастья. Перестаём переживать – начинаем жить», Расс Хэррис
- «К себе нежно», Ольга Примаченко
- «Свобода от тревоги», Роберт Лихи
- «Близко к сердцу. Как жить, если вы слишком чувствительный человек», Илсе Санд
- «Я и моя боль. Как справиться с сильными переживаниями», Джанина Скарлет
- «Стойцизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить», Райан Холидей, Стивен Хансельман
- «Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе», Кристин Нефф
- «Хрупкая красота. Как невзгоды помогают нам обрести уникальность и стойкость», Томас Наварро
- «Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при тревоге», Джон Форсайт, Георг Эйферт
- «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса», Эмили и Амелия Нагоски
- «Дар. 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя», Эдит Эгер
- «Лекарство от нервов», Роберт Лихи
- «Лучшее в нас. Почему насилия в мире стало меньше», Стивен Пинкер

