

Психологическая литература.

1. «Прорвемся! Как справиться с проблемами», Эндрю Мэтьюз

Книга известного австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» написана для тех, кому еще нет 18.

2. «Ловушки мышления», Чип Хиз и Ден Хиз

Эта книга просто незаменима как для взрослых, так и для подростков. Она учит принимать правильные решения и избегать ловушек, которые подстерегают нас на каждом шагу; способствует решительности и уверенности в себе.

3. «Ты можешь больше, чем ты думаешь», Томас Армстронг

Большинство подростков хоть раз сталкивались с неуверенностью и сравнением себя со сверстниками. И это сравнение далеко не в их пользу бывало. И это настолько чувствительный возраст, что полученные комплексы могут остаться на всю жизнь. Поэтому автор написал замечательный труд для тех, кто иногда теряется среди успешных сверстников и сомневается в своих успехах.

4. «Как стать взрослым?», Ирина Чеснова

Эту интересную книгу можно читать уже с момента поступления в школу. Но в подростковом возрасте она больше осознается. О чем мечтают дети? Да, конечно, стать взрослыми! И автор помогает понять: а в чем, собственно, заключается эта взрослость? В книге описываются принципы общения, дружбы, решения конфликтов и сложных ситуаций, преодоления трудностей.

Юр. адрес ГБУЗ РНД-1 МЗ РБ: г. Уфа,
ул. Пушкина 119/1



Государственное
бюджетное учреждение здравоохранения
Республиканский Наркологический Диспансер №1



ПОКОЛЕНИЕ

Здоровой Успешной Молодежи

Каждый день, каждую минуту мы делаем свой выбор. Наши мысли, наши убеждения и принятые решения формируют наше завтра.

В современном мире понятие «УСПЕХ» - это один из элементов СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.



Секреты успеха Кодекс «ЗУМ»

1. Огромное внутреннее намерение быть успешным в жизни.
2. Поиск знаний, помогающих добиться успеха. Использование опыта успешных людей.
3. Создание наилучшего образа самого себя. Сохранение и укрепление своего физического и психологического здоровья.
4. Инвестиции в будущее. Каждый день хоть маленький шаг в направлении успеха.
5. Ответственное отношение к выбору своего социального окружения.
6. Умение ценить свое время. Самый ценный подарок, который ты можешь преподнести кому-либо – это твое время, потому что ты отдаешь то, что никогда вернуть не сможешь.

Ловушки на пути к успеху



- Слепо верить в то, что успех – это прихоть фортуны и счастливый билет.
- Бесцельные «бродилки» по интернет-паутине.
- Компании мнимых друзей, прожигающих свое время за употреблением психоактивных веществ.
- Не любить себя, заниматься саморазрушением. Позволять травить свой организм ядами, бессонными ночами, отсутствием спорта и хобби, пустыми разговорами, вечным недовольством и обидами на родителей.
- Подражать людям, которые с помощью дешевого хайпа, добились лжеславы и псевдоуспеха.

Список литературы для тех, кто хочет быть успешным!

Художественная литература.

5. «Зерцалия»
автор Гаглоев Евгений
6. «Уродина»
автор Вестерфельд Скотт
7. «Дом, в котором...»
автор Мариам Петросян
8. «Правдивая история Федерико Рафинелли» автор Антон Соя
9. «Винноваты звёзды»
автор Джон Грин
10. «Разноцветный снег»
автор Наталия Волкова
11. «Правило 69 для толстой чайки»
автор Дарья Варденбург
12. «Первая работа» автор Юлия Кузнецова
13. «Где папа?»
автор Юлия Кузнецова
14. «Я хочу в школу!»
автор Евгения Пастернак и Андрей Жвалевский