

Laimės svarstyklės: pasverk savąjį Aš

Genovaitė Petronienė

Tiesiausiai į laimę eina žinantieji, ko nori.

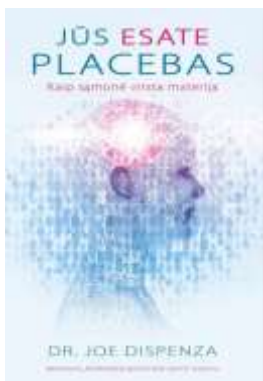
Keliai į laimę skirtingi ir ne visiems vienodai priimtini. Ar dažnai įsismelkia į širdį abejonė?

- aš per daug aukojuosi, visiems daliju širdį... Gal vertėtų išmokti kovoti?
- aš per santūrus, kupinas baimių. Kaip jų atsikratyti?
- aš nepakeldamas galvos plušu, o kolegą, trimituojantį apie savo triūsą, viršininkai nešioja ant rankų.
- aš – itin emocionalus. Kaip išmokti pažaboti jausmus?
- aš kankinuosi būdamas su kitu žmogumi. Gal geriau būti vienam?

Ši knyga – užburiantis savęs pažinimo žaidimas, nuaustas iš autentiškų autorės pacientų

istorijų ir įžvalgų. Ji paskatins pradėti kelionę savo laimės link.

Išdrįskite žengti pirmą žingsnį ir išnaudokite visas likimo siunčiamas progas suabejoti savimi. Kad įvyktų pokyčiai, turime pasijusti klydę. „Tik tada, kai žmogus sąmoningai priima dalykus, kuriuos atmeta, jis galiausiai tampa nepriklausomas ir patiria pilnatvę.“ C. G. Jungas.



Jūs esate placebo. Kaip sąmonė virsta materija

Dr. Joe Dispenza

Knygoje „Jūs esate placebo“ dr. Džo Dispenza, jau žinomas lietuvių skaitytojams iš 2014 m. išleistos knygos „Atsikratykite įpročio būti savimi“, aprašo daug dokumentais pagrįstų atvejų, kai patikėjus placebo žmonėms pavyko išsigydyti širdies ligas, artritą, depresiją ir netgi išsivaduoti nuo Parkinsono ligos sukeltų drebulių. Dr. Dispenza taip pat pasakoja apie kitus žmones, kurie susirgo ar netgi numirė, patikėję praeiksmu ar išgirdę klaidingą mirtinos ligos diagnozę.

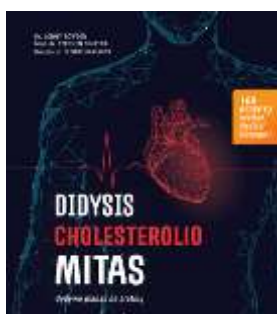
Autorius pateikia mokslinius įrodymus (įskaitant spalvotas smegenų skenogramas), paaškinančius nuostabius išgyjimus per jo vedamus seminarus, kuriuose žmonės mokosi taikyti dr. Dispenzos sukurtą asmeninės transformacijos modelį, grįstą placebo efekto veikimo

principais. Knygos „Jūs esate placebo“ pabaigoje rasite meditaciją, skirtą pakeisti įsitikinimams ir suvokimams, kurie trukdo mums žengti į priekį – toks yra pirmas žingsnis į išgyjimą.



Mūsų vėliavos, 1918-1940

Katalogas - albumas „Mūsų vėliavos 1918-1940 m.“ Nacionalinio M. K. Čiurlionio dailės muziejaus rinkinys kviečia susipažinti su muziejaus fonduose saugomomis vėliavomis, pažvelgti į šio unikalaus rinkinio susiformavimo istoriją, pasigrožėti leidinyje atgijusiomis vėliavų spalvomis.



Didysis cholesterolio mitas: gydymo planas be statinų

Jonny Bowden, Stephen Sinatra, Deirdre Rawlings

Atskleiskite tikruosius širdies ligos kaltininkus ir mėgaukitės maisto produktais, kurie, atrodė, dingę amžiams!

Bestselerių apie sveikatą autoriai Jonny Bowdenas ir Stephenas Sinatra, akcentuodami mitybą, fizinę veiklą, papildus ir streso valdymą, skaitytojams pristato keturių dalių, naujausiais tyrimais ir klinikinėmis išvadomis pagrįstą veiksmingo apsisaugojimo nuo širdies ligos, jos kontroliavimo ir gydymo strategiją. Suprantama kalba autoriai atskleidžia mitus, kad

cholesterolis ir sotieji riebalai yra tiesiausias kelias į širdies ligą, o daug žalos darantys statinų grupės vaistai gali pailginti gyvenimą. Jie įvardija tikruosius širdies ligos kaltininkus – uždegimą, cukrų, daug angliavandenių ir perdirbtus produktus, ir tai pagrindžia moksliniais tyrimais.

Knygoje rasite 100 pagrindinių patiekalų, garnyrų, užkandžių, net desertų receptų, padedančių įgyvendinti autorių nurodytus gydymo būdus. Šie paprasti gardžių patiekalų receptai ir kruopščiai sudaryti mitybos planai padės sumažinti širdies ligos riziką ir gyventi ilgai bei sveikai.



IVEIKTAS NERIMAS: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole

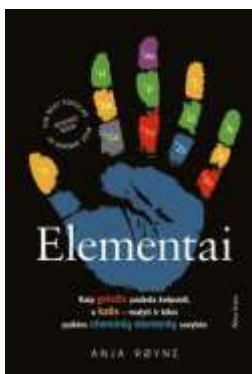
Sarah Wilson

Kinų išmintis teigia, kad prieš įveikdami pabaisą, pirmiausia turime ją paversti gražia. Šią kinų patarimą **Sara Wilson** (Sarah Wilson) pirmiausia aptiko psichiatrės Kėjos Redfield Džeimison (Kay Redfield Jamison) memuaruose „Neramus protas“ (An Unquiet Mind). Ji tapo raktu, padėjusiu rašytojai suprasti visą gyvenimą trunkančią savo pačios kovą su nerimu. **S. Wilson** – bestselerių autorė, žurnalistė ir verslininkė, kurios mitybos programa ir knyga „Aš atsisakiau cukraus“ (I Quit Sugar) padėjo daugiau nei pusantro milijono žmonių visame pasaulyje gyventi geriau ir sveikiau. Ir visą tą laiką ją lydėjo lėtinis nerimo sutrikimas. Knygoje „**Pirmiausia paverskime pabaisą gražuole**“ S. Wilson pasitelkia savo fantastišką gebėjimą susikoncentruoti, taip pat nuostabius informacijos paieškos įgūdžius, kad geriau

suprastų savo viso gyvenimo palydovą ir ištirtų dirgiklius, gydymo būdus, ilgalaikes ir trumpalaikes madas. Autorės literatūros spektras platus, ji kalbina likimo brolius ir seses, psichinės sveikatos ekspertus, filosofus, net patį Dalai Lamą, o viską, ką sužino, perleidžia per savo asmeninių patirčių prizmę.

S. Wilson skaitytojais atras užuojautą, humorą, bendrystę ir praktinių patarimų, kaip gyventi su savo Pabaisa.

- Susikurkite dėkingumo ritualą. Negalite vienu metu ir nerimauti, ir būti dėkingas.
- Kad nuslopintumėte nerimą, valgykite. Tikras maistas yra geriausias jūsų draugas.
- Tiesiog kvėpuokite. Atsiverkite gydančiai meditacijos galiai.
- Pasiklokite lovą. Kasdien. Paprasčiausia tvarka išorėje sukuria vidinę ramybę.
- Pasidomėkite kitais nerimautojais, kad pažintumėte save.



ELEMENTAI: kaip geležis padeda kvėpuoti, o kalis – matyti ir kitos puikios cheminių elementų savybės

Anja Røyne

Parašiau šią knygą, norėdama su jumis pasikalbėti, kaip taip nutinka, kad mums konstruojant daiktus, maistą ir galų gale save pačius, atsiranda pasekmių, kurios ir fantastiškos, ir katastrofiškos. Tik supratę, apie ką kalbame, galime pulti ieškoti sprendimų, kurie iš tiesų turės reikšmės gyvensiantiems po mūsų."

Anja Røyne

Visi žinome, kad mes patys, kaip ir mus supantys daiktai, esame sudaryti iš daugybės plika akimi nematomų dalelių. Tačiau ar galite įsivaizduoti, kad jūsų kūne yra cheminių elementų, kurie

atsirado prieš 13,8 milijardo metų formuojantis Visatai? Ar nutuokiate, iš kokios cheminių medžiagų įvairovės yra pagamintas jūsų mobilusis telefonas ir kokiais būdais jos yra išgaunamos?

Norvegų mokslininkė **Anja Røyne** knygoje „**Elementai**“ pateikia išsamų mūsų planetos išteklių žemėlapij ir apžvelgia nuo jų neabejotinai priklausomos žmonijos ateities perspektyvas.

- Kaip ir kokie cheminiai elementai yra išgaunami iš Žemės plutos?
- Kurie elementai yra gyvybiškai svarbūs mūsų civilizacijai, o kuriuos galime pakeisti?
- Kodėl stingame energijos išteklių?
- Kokia tikimybė, kad paliksime Žemę ir išsikelsime į kitas planetas?

Keldama svarbius žmonijai klausimus, autorė aprašo nepertraukiamą energijos apykaitą tarp žmogaus ir gamtos bei šio ryšio pažeidžiamumą. Egzistuosime tol, kol gausime būtinų statybinių medžiagų iš maisto, vandens ir oro, todėl turime spręsti planetos išteklių suvartojimo ir aplinkos užterštumo problemas, antraip ateities kartoms teks susidurti su katastrofiškais pasekmėmis.



Ežero valdovė. Raganius. (7 dalis) Andrzej Sapkowski

„**Ežero valdovė**“ – pagal chronologiją septintoji „Raganius“ ciklo knyga. Iš Kregždės Bokšto Ciri patenka į elfų karaliaus Auberono valdomą šalį. Čia, pasak senųjų elfų, išsipildys tūkstantmetė pranašystė. Bet ką likimas lems pačiam Geraltui? Ar pavyks jam išlikti gyvam ir susigrąžinti mylimą moterį? O kokia bus viso pasaulio, liepsnojančio pragariško karo liepsna, ateitis? Šioje paskutinėje grandiozinės sagos apie Geraltą, Ciri ir Jenefer knygoje rasite atsakymus į visus klausimus.

Maginės fantastikos knygų ciklo „Raganius“ autorius gimė 1948 m. Lenkijoje. Išgarsėjęs pirmuoju apsakymu „Raganius“ jis parašė dar tris apsakymų rinkinius ir penkis romanus apie raganių Geraltą, kurie buvo netrukus išversti į daugelį kalbų. 2007 m. pagal „Raganius“ ciklą sukurtas kompiuterinis žaidimas The Witcher irgi sulaukė pasaulinės sėkmės. 2016 m. už viso

gyvenimo nuopelnus rašytojas gavo Pasaulio maginės fantastikos apdovanojimą už viso gyvenimo nuopelnus.



ABIPUSIU SUTIKIMU. (Ne)uždraustų santykių istorija

Vanessa Springora

„Mūsų meilė buvo toks gilus sapnas, kad niekam, nė vienam iš retų aplinkoje pasitaikiusių perspėjimų nepavyko manęs pažadinti. Groteskiškiausias košmaras. Bevardė prievarta.“ XX a. devintojo dešimtmečio vidurio Paryžiuje trylikametė V., auginama išsiskyrusios mamos, knygomis bando užpildyti tuštumą, kurią paliko tylos siena atsitvėręs tėvas. Per vieną vakarienę ji susipažįsta su G. – garsiu rašytoju, apie kurio skandalingą reputaciją nė nenučiuokia. Penkiasdešimtmečio vyro charizma, panašumas į budistų vienuolį ir rodomas dėmesys iškart patraukia negražia save laikančią merginą. Ji greitai sulaukia laiško, kuriame G. pareiškia „privalantis“ pasimatyti. Netrukus nenuilstančiam, meilingam G. pavyksta įtikinti V. ir ši, vos

sulaukusi keturiolikos, jam atsiduoda.

Ir kaip siaubingai V. nusivilia supratusi, kad G. nuo senų laikų kolekcionuoja paaugles meilužes ir meilužius, o šalyse, kur jį nepilnamečių apsaugą žiūrima pro pirštus, mėgaujasi sekso turizmu. Už meilikaujančio menininko kaukės slypi grobuonis, užtariamasis dalies literatūros pasaulio atstovų. Kol G. rašo jų meilės istorija paremtą romaną, V. stengiasi išsivaduoti iš jo įtakos gniaužtų. Išsiskyrus kančių keliai nesibaigia: rašytojas ir toliau kankina V., rašydamas knygas apie jų dviejų santykius ir persekiodamas ją laiškais.



Jausmus lengvinančios aplinkybės. Antonio Pascale

Pagrindinis šios istorijos veikėjas yra:

- nenusisekęs muzikantas,
- nenusisekęs režisierius,
- nenusisekęs krepšininkas.

Ir, žinoma, nenusisekęs rašytojas.

Nutaręs įveikti kankinančią nemigą ir pasipriešinti triukšmingoms miesto spūstims, Antonijus nusiperka dviratį. Tačiau naktimis jį galvą vis lenda mintys, jos chaotiškai iškyla viena po kitos. Ir kaip tik dėl šios minčių sumaišties pagrindinis veikėjas sugalvoja pastatyti dokumentinį filmą apie jausmus. Jame turėtų būti susieti neuromokslai, evoliucinė biologija ir psichologija.

Kodėl mums atrodo, kad šiais laikais vyrai ir moterys meilėje pasikeitė vaidmenimis? Gal vyksta

kokia nors antropologinė mutacija? Bene tūkstantį metų buvome medžiotojai ir rinkėjai, kai vyras ir moteris norėdavo pasimylėti, neturėdavo vienas kitam prisipažinti meilę...

Žaviai tiesmukiškas knygos personažas Antonijus pateikia krūvą mokslu grįstų argumentų įsipareigojimo, meilės ir sekso temomis, jis karštai pasisako prieš ekologiją ir svarsto apie vaikų auklėjimą, nors gyvenime yra tikrų tikriausias tingus italas.

Romane „Jausmus lengvinančios aplinkybės“ išnyra nuostabus, o kartu negailestingas realybės paveikslas, kurio centre esame visi.

Talentingas italų rašytojas ir žurnalistas **Antonio Pascale** (Antonijus Paskalė, 1966 m.) yra keleto romanų, apsakymų rinkinių ir mokslo populiarinimo knygų autorius. Naujausioje knygoje „Jausmus lengvinančios aplinkybės“ sumaniai persipina stulbinanti autoriaus išmonė ir asmeninė patirtis, gyvenimiški atsitikimai, įdomios mokslinės įžvalgos ir poetiškas subtilumas.



JLANKA VIDURNAKTJ. Diane Chamberlain

Visi vaikai daro klaidų, tik kai kurios iš jų būna mirtinos.

Augau širdyje gniauždama kaltę, niekaip neišsivaduoju nuo dvylikametės prisiminimų apie tai, kas tąkart nutiko. Kodėl mes net keturis dešimtmečius stypčiojome ant pirštų galų apie dramblių kambaryje? Negi manėme, kad jis pasiduos marinas mūsų ignoravimu, taip sumenks, kad iš jo teliks kaulai ir oda, o tuomet pats išsmuks pro duris?

Jaukus šeimos vasarnamis Naujojo Džersio pakrantėje drąsulei dvylikametei Džulei Bauer teikė laisvę ir ramybę. Viskas pasikeitė, kai buvo nužudyta jos septyniolikmetė sesuo Izabelė. Šis įvykis ne tik sukretė mergaitės šeimą, bet ir paveikė kaimynų likimus.

Nuo pražūtingosios rugpjūčio nakties prabėgo jau 42-eri metai, bet sesers žūtis Džulei vis dar kartina gyvenimą. Netikėtai gautas laiškas verčia iš naujo viską prisiminti. Kaip vis dėlto žuvo Izabelė? Ar tikrasis jos žudikas išvengė kalėjimo? Koks toje tragedijoje Džulės vaidmuo? Ieškodama atsakymų j šiuos klausimus moteris vis grįžta į praeitį ir bando išnarplioti painių kelių jaunuolių jausmų rezginį, kad atskleistų tiesą.

„Jlanka vidurnaktj“ – tai nuostabus, įtaigus, ir jautrus pasakojimas apie kelių kartų santykius, kovą su praeities šešėliais ir tikrąją meilę, apie tai, kad praeities negandos gali išskirti žmones ir iš naujo sujungti.