

## Autopsychoterapia – zestawienie bibliograficzne w wyborze, za lata 2000-2021.

### KSIĄŻKI

1. Amen Daniel G., *Wspieraj swój mózg - odmładzaj się : sekrety młodego wyglądu, samopoczucia i sposobu myślenia na każdy dzień*. Poznań 2015.
2. Amen Daniel G., *Młody umysł w każdym wieku : naturalne sposoby odkrywania najwyższego potencjału mózgu*. Konstancin-Jeziorna 2010.
3. Bandelow Borwin, *Nieśmiałość : czym jest i jak ją pokonać*. Sopot 2011.
4. Beattie Melody, *Współzależnienie : przewodnik dla nowego pokolenia*. Poznań 2011.
5. Bemis Judith, Barrada Amr, *Pokonać lęki i fobie : jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?*. Gdańsk 2007.
6. Bourne Edmund J., *Lęk i fobia : praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*. Kraków 2011.
7. Byrne Rhonda, *Sekret*. Warszawa 2010.
8. Collins Andy, *Pokonaj stres*. Warszawa 2018.
9. Cooper Diana, *Czas na zmiany : jak obudzić w sobie niezłomność duszy i świadomość własnych możliwości*. Warszawa 2008.
10. Dawson Michael, *Wybaczenie : droga do radości i szczęścia*. Białystok 2006.
11. Dodziuk Anna, *Wstyd : jak lepiej go rozumieć i nie pozwolić, żeby zatruwał nam życie*. Kielce 2018.
12. Eifert Georg H., McKay Matthew, Forsyth John P., *O złości inaczej : jak żyć pełnią życia i w zgodzie z własnymi uczuciami*. Gdańsk 2008.
13. Foley Ewa, *Zakochaj się w życiu : podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy*. Łódź 2000.
14. Frederickson Jon, *Kłamstwa, którymi żyjemy : jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie*. Poznań 2019.
15. Grun Anselm, *Autosugestia : jak myśleć pozytywnie*. Kraków 2001.
16. Gyoerkoe Kevin L., Wiegartz Pamela S., *Zwalcz niepokój : uspokój umysł i odzyskaj swoje życie : 10 sprawdzonych metod*. Sopot 2016.
17. Hari Johann, *Jak odzyskać siebie i utracone więzi*. Łódź 2020.
18. Hayes Louise, Bailey Ann, Ciarrochi Joseph, *W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Sopot 2020.
19. Hayes Steven C., Smith Spencer, *W pułapce myśli : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem : terapia ACT*. Sopot 2021.
20. Honoré Carl, *Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*. Warszawa 2020.
21. Karolak Wiesław, Karolak Barbara, *Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych : ćwiczenia uważności*. Warszawa 2021.
22. Kissen Debra [i in.], *Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności*. Sopot 2021.
23. Malec Małgorzata, *Biograficzne uczenie się osób z nabytym stygmatem*. Wrocław 2008.
24. McKinnon Pauline, *Wycisz strach : jak przezwyciężyć lęk, panikę i agorafobię*. Poznań 2007.

25. Moorjani Anita, *A jeśli już jesteś w niebie : przesłania z drugiej strony pozwalające doświadczyć nieba na ziemi*. Białystok 2016.
26. Murphy Joseph, *Magia wiary*. Łódź 2015.
27. Murphy Joseph, *Cuda umysłu*. Katowice 2009.
28. Murphy Joseph, *Uwierz w siebie*. Katowice 2009.
29. Pelzer Dave, *A Man named Dave*. London 2001.
30. Piszczek Maria, *Jak pomóc dziecku odzyskać spokój*. Warszawa 2018.
31. Plonka Lavinia, *Pokonać lęk : naucz się żyć odważnie*. Warszawa 2005.
32. Rego Simon A., Fader Sarah, *Uwolnij się od depresji : program 10 kroków : terapia poznawczo-behawioralna*. Sopot 2019.
33. Sanders Catherine M., *Jak przeżyć stratę dziecka*. Gdańsk 2001.
34. Scheich Gunter, *Pozytywne myślenie : czy może szkodzić*. Gdańsk 2001.
35. Sitkowska Sylwia, *Dzieciństwo do poprawki : uwolnij się od cienia rodziców, energetycznych wampirów*. Gliwice 2021.
36. Stocchi Maria Cristina, *Jak myśleć pozytywnie?*. Kraków 2008.
37. Teasdale John, Williams Mark, Segal Zindel, *Praktyka uważności : ośmiodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków 2016.
38. Whitfield Charles L., *Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko : wsparcie dla DDA i DDD*. Łódź 2021.
39. Zeff Ted, *Być nadwrażliwym i przetrwać : jak radzić sobie w świecie pełnym zgiełku i agresji*. Warszawa 2008.
40. Zubrzycka Elżbieta, *Apetyt na zdrowie : mity na temat nadwagi*. Gdańsk 2007.

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Bomba Jacek, Pająk Paulina, *W poszukiwaniu sprężystości*. Charaktery 2013, nr 1, s. 26-31.
2. Czarnecka Anna, *Reparenting czyli dlaczego potrzebujemy przeżyć dzieciństwo jeszcze raz*. Charaktery 2021, nr 9, s. 50-57.
3. Fortuna Paweł, *Nie trzeba być doskonałym, by być*. Charaktery 2018, nr 9, s. 14-23.
4. Huńczak Malwina, *O sztuce bycia niedoskonałym w domu, w ogrodzie i w swojej głowie*. Charaktery 2021, nr 9, s. 22-26.
5. Kalinowska Elżbieta, *Nie takie złe - te negatywne emocje*. Świat Problemów 2018, nr 12, s. 27-29.
6. Kloskowska Adriana, *Realny optymizm - ćwiczenia z pozytywnego myślenia*. Głos Pedagogiczny 2021, nr 123, s. 23-30.
7. Łuba Małgorzata, *Całkowicie obecna głowa*. Życie Szkoły 2016, nr 3, s. 28-32.
8. Łuba Małgorzata, *Dojrzała złość*. Głos Pedagogiczny 2013, nr 49, s. 49-51.
9. Mielnik Justyna, *Fobie specyficzne*. Remedium 2013, nr 2, s. 20-21.
10. Mućko Przemysław, *Wyobrażenia sprzyjające regulacji emocji*. Niebieska Linia 2021, nr 1, s. 19-21.
11. Radoń Stanisław, *Być tu i teraz*. Świat Problemów 2019, nr 6, s. 17-20.