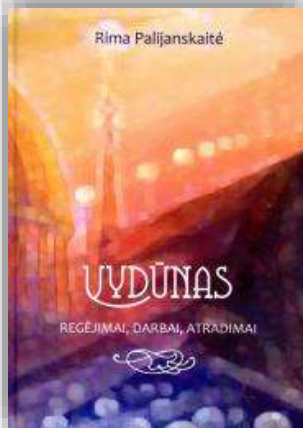
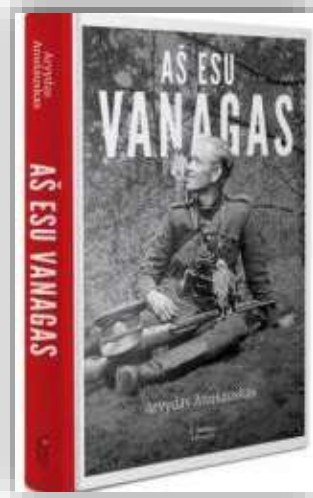


Vydūnas. *Vaclovas Bagdonavičius, Aušra Martišiūtė-Linartienė*
Monografijoje "Vydūnas" pateikiama išsami žymaus lietuvių mąstytojo, dramaturgo, Prūsų Lietuvos kultūros veikėjo Vydūno biografija, analizuojama jo filosofija, parodomos jos formavimosi politinės ir socialinės prielaidos bei ištakos, išryškinama jos sistema, atskleidžiamas turinys bei sąsajos su kūryba ir visuomenine kultūrine veikla, supažindinama su dramine kūryba ir jos principais, išryškinama jos vieta europinės dramaturgijos ir teatro kontekste. "VYDŪNO asmuo, principai ir gyvenimas, mokslas ir kūryba sudaro vientisą harmonišką visumą, kuri imponuoja savo susiderinimu bei vieningumu ir priverčia nusilenkti net tuos, kuriems jo mokslas atrodo nepakankamai moksliškas, o kūryba nepakankamai meniška." Vincas Mykolaitis-Putinas



Vydūnas. Regėjimai, darbai, atradimai. *Rima Palinskaitė*

Knygos „Vydūnas. Regėjimai, darbai, atradimai“ autorė Rima Palijanskaitė apžvelgia visą mąstytojo gyvenimo kelią, jo veiklą ir kūrybą. Tai asmenybė, kurios neįmanoma įsprausti į rėmus, per maža ir per menka vadinti jį rašytoju ar mąstytoju, todėl tenka žvelgti į žmogų, pralenkusį istoriją ir pripažinti, jog iki šiol jam skirta gerokai per mažai dėmesio. Knygoje taip pat rasite ištraukų iš Vydūno atsiminimų, laiškų, jo paties apmąstymų. Pažinsite labai jautrų, reiklų sau ir kitiems, vertybėms ir idealams ištikimą žmogų.



Aš esu Vanagas. *Arvydas Anušauskas*

„Aš esu Vanagas“ – istoriko Arvydo Anušausko knyga, kurioje remiantis naujausiais tyrimais pasakojama apie anksčiau nežinomus Lietuvos partizanų vado gyvenimo, kovos, tardymo ir mirties epizodus. 2018 m. buvo skirti vieno iš Lietuvos partizanų vadų Adolfo Ramanausko–Vanago atminimui. Šimtųjų jo gimimo metinių pradžią lydėjo netikėta žinia – buvo patvirtinta, jog rasti jo palaikai. Metus vainikavo iškilmingos valstybinės laidotuvės, kurių metu Adolfas Ramanauskas–Vanagas atgulė amžino poilsio Antakalnio kapinėse. Ką iš tiesų žinome apie vieną žymiausių pokario kovų asmenybių, jo didvyriškas pastangas atkurti Lietuvos nepriklausomybę ir jo bylos tyrimą KGB rūmų rūsiuose?



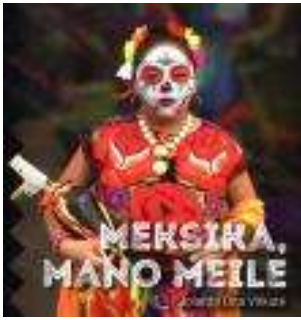
Aktorai, aprenęjos ir scenos darbininkai. *Nijolė Narmontaitė*

Knyga „Aktorai, aprenęjos ir scenos darbininkai“ – jau ketvirtoji Nijolės Narmontaitės knyga apie teatrą ir jo užkuliusius. Smagios istorijos ne tik pralinksmina, bet ir padeda geriau pažinti ypatingą ir kartu tokį artimą meno pasaulį.

Net neįtikėtina, kiek daug įdomių ir, svarbiausia, smagių istorijų nutinka aktoriams. Jų darbo užkulisiai visuomet ypatingai traukia žiūrovus. Aktorė Nijolė Narmontaitė aktorių ir kitų su teatru susijusių žmonių istorijas sudėjo jau į ketvirtą knygą iš serijos „Ko nematė žiūrovai“. Šį kartą aktorė ir rašytoja pasakoja apie aktorių, aprenęjų ir scenos darbininkų nuotykius. Pasak autorės, tai itin kūrybingos ir spalvingos asmenybės, tad nuotykių susijusių su jomis tikrai netrūksta.

Ketvirtoji N. Narmontaitės knyga „Aktorai, aprenęjos ir scenos darbininkai“ leidžia dar giliau pažinti bohemiško ir itin sunkaus darbo atmosferą. Aktorė

pasakoja apie teatro darbuotojus, kurių nematome, tačiau jų daro rezultatus visada pastebime ir vertiname. O labiausiai šioje knygoje, kaip ir iki šiol išleistose, žavi humoras ir autentiški prisiminimai.



Meksika, mano meile. Jolanta Ona Vitkutė

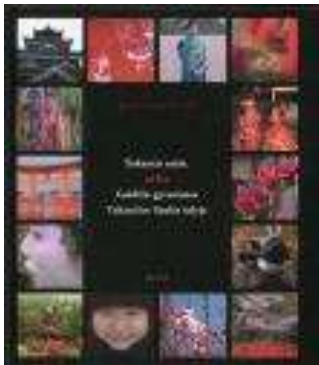
Knygos "Meksika, mano meile" autorė lietuvė į šią šalį atvyksta su kita - asmenine - meilės istorija. Ištekėjusi už meksikiečio, ji trokšta pažinti mylimojo gimtinę ir drauge su juo leidžiasi į kelionę po nepažintą Meksiką. Kaip pati sako, jos nuostaba ir meilė šiam kraštui vis augo, o kelionės įspūdžiai, sugulę knygoje, atskleis skaitytojams nepakartojamą Meksikos veidą ir bus naudingi dar tik besiruošiantiems tyrinėti unikalų planetos kampelį.

Tai kontrastų kupinas kraštas, kuriame kiekvienas ras ką nors sava ir artima: gal žydros Karibų jūros pakrantes, žmogaus rankos nepaliestą gamtą - ugnikalnius,

kanjonus, krioklius - ar galingųjų majų ir actekų civilizacijų palikimą.

Abejingų nepaliekia skonių ir kvapų kupina Meksikos virtuvė, stebina didžiųjų miestų architektūra, senovės indėnų dvasia persmelkti karnavalai, mariačių dainos.

Autorė neapsiriboja tik gamtos ir tradicijų pažinimu, ji skaitytojams praveria kultūrinio gyvenimo užkulsius, supažindina su garsiausiais šio krašto žmonėmis.

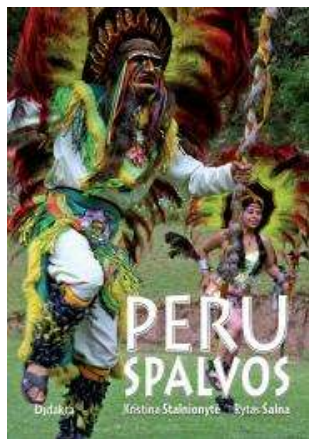


Šokantis sušis, arba Gaidžin gyvenimas Tekančios Saulės šalyje

Rasa Žalynaitė - mokytoja ir keliautoja. Mokytojavimo praktikoje -

Assumption mokykla Filipinuose, Valdorfo Vilniuje, kalbos mokyklos Japonijoje. Kelionių maršrutuose - daugiau nei trisdešimt šalių, kai kuriose iš jų kelerių metų gyvenimo patirtis.

"Šokantis sušis, arba Gaidžin gyvenimas Tekančios Saulės šalyje" - dviejų gyvenimo metų patirtis Japonijoje, asmeniniai pastebėjimai, išgyvenimai, vietinių pasakojimai apie šalį, kultūrą, papročius, tradicijas ir kelionių po kaimynines Azijos šalis įspūdžiai.



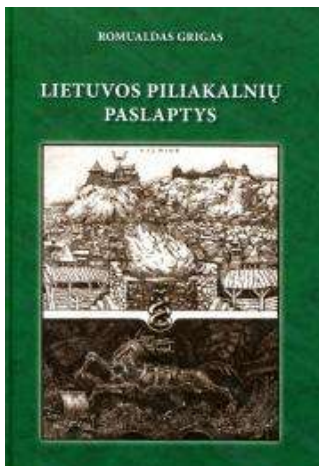
Peru spalvos. Kristina Stalnionytė, Rytas Šalna

Visuose Peru kampeliuose stebina ryškios spalvos, skirtingi čiabuvių veidų bruožai, įvairios kalbos, vis kitokie drabužių raštai. Po marga kasdienybę slepiasi gili istorija – čia savo pėdsakus paliko dešimtys senųjų kultūrų, pastačiusių daug didingų miestų, tvirtovių, piramidžių, kalnus raižančių kelių.

Peru viduryje per amžius didingi stūkso Andų kalnai, kuriuose telkšo Titikakos ežeras, rytuose žaliuoja Amazonijos miškai, palei Ramųjį vandenyną driekiasi smėlynai ir dykumos, pribraižytos milžiniškų gyvūnų figūrų, matomų tik iš paukščio skrydžio. Šioje žemėje glūdi bemaž visų Pietų Amerikos kultūrų ištakos. Į tokią šalį duris atveria ši knyga "Peru spalvos". Kiekvienas jos skyrius – tai langas į Peru istoriją, kultūrą, gamtą, meną, žmones.

Autorei ši šalis – jos aistra ir svajonė jau dešimt metų. Ją žavi etnis Peru

margumynas ir senųjų kultūrų palikti pėdsakai. Kristina įsitikinusi, kad giliai suprasti Peru galima tik atkeliavus čia su meile: įkvėpus vėjo, paglosčius lamą, prisiglaudus prie šimtamečių akmenų, pažvelgus į čiabuvių akis. Tuomet Peru atskleidžia tikrąjį savo veidą, o atvykėlį sutinka šiltai ir svetingai.



Lietuvos piliakalnių paslaptys. Romualdas Grigas

"Lietuvos piliakalniai yra pasaulinės reikšmės unikumai. Niekur pasaulyje nieko net panašaus nėra. Jie tik čia - Lietuvoje ir gretimose nuo seniausių laikų baltų-aisčių - tikrųjų šio krašto autochtonų apgyventose žemėse. Tai Prūsija, Latvija ir nemaža dalis jotvingiams priklausiusių vietovių Baltarusijoje. Taip viename šios knygos įvadiniiu straipsnių teigia žymus archeologas dr. Gintautas Zabiela.

Lietuvoje archeologai jau yra užregistravę apie tūkstantį piliakalnių. Beje, randama vis naujų, kurie anksčiau buvo laikomi tiesiog kalvomis.

Knygos autorius bando įrodyti, kad daugumos Lietuvos piliakalnių ne gynybinė paskirtis. Tai esą tautos šventvietės. Mat dauguma jų, nors ir ganėtinai aukšti, bet palyginti nedideli ir pritaikyti būtent ritualinėms apeigoms - Saulėgrįžos, Lygiadienio, Rasų-Kupolinių, Vardynų šventėms, gegužinėms, bendruomenių susibūrimams ir t.t.



Tas paprastas nepaprastas pasaulis. Romualdas Karazija

Autoriaus parašytų knygų jau per dvidešimt ir įvairių, tarp jų: „Žaislai, įdomūs bandymai ir žaidimai“, „Linksmoji fizika“, „Kasdienės paslaptys“, „Ižymūs fizikai ir jų atradimai“.

Dauguma knygų yra iš fizikos, nes tai autoriaus veiklos sritis.

O šis sumanymas išskirtinis, gal ir rizikingas: aprėpti visą pasaulį – nuo elementariųjų dalelių iki Visatos. Tačiau, būdamas smalsus, autorius siekė irgi smalsiems paaugliams papasakoti, ką per daugelį metų yra įdomaus sužinojęs. Tai tarsi mėginimas apžvelgti iš aukštai, lyg naudojantis dronu, margą mūsų pasaulį. Idant skaitytojui būtų aišku, ar verta skaityti tą ar kitą skyrių, jie pradedami klausimais-mįslėmis. Knygoje pateikta daug spalvotų iliustracijų.



Vidurdienio tamsa. Erikas Laiconas

Knyga atverčia naujus tikrovės klodus mūsų šalyje, – tai speleologija, mokslas apie žemės urvus, jų sandarą, įvairių civilizacijų pėdsakus, reikšmę žmonijai.

Knygos autorius, vienas iš Lietuvos speleomokslininkų ir praktikų, Erikas Laiconas įdomiai ir spalvingai pasakoja apie šio mokslo ištakas, pasaulinę raidą, svarbiausius atradimus žemės gelmėse. Daug puslapių skiria sunkiai ir pavojingai urvų tyrinėtojų kasdienybei, jų veiklai, prilygstančiai astronautų žygdarbiams.

Autorius, būdamas bene žymiausias Lietuvos speleologas, pateikia gausių žinių apie mūsų šalies urvų istoriją, būrio drąsuolių veiklą ir sovietų laikais, ir nepriklausomybės metais tyrinėjant Kaukazo, Vidurinės Azijos, Bulgarijos kalnų urvus. Erikas Laiconas – speleologas, keliautojas, fotografas, aplinkosaugininkas, ūkininkas, kelionių vadovas ir gidas, publicistas, pažintinių bei genealoginių knygų

autorius, kolekcininkas ir muziejininkas. Techninį bei žemės ūkio išsilavinimą įgijo Lietuvoje, humanitarinį – Lenkijoje, speleologinį – Rusijoje, stažavosi Bulgarijoje ir Prancūzijoje. Kalba šešiomis kalbomis.



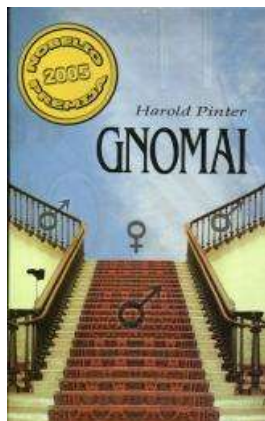
Optimizmo paieškos pesimizmo amžiuje: Rytų Europos nuojautos ir pranašystės. Leonidas Donskis, Tomas Venclova

Knyga kelia klausimus, susijusius su dramatiškais pokyčiais Europoje – visų pirma, su Rusijos agresija Ukrainoje, Krymo okupacija ir aneksija, karu, tarptautinės saugumo ir taikos sistemos krize bei iššūkiais Europos Sąjungai, JAV ir visam Vakarų pasauliui. Sykiu tai knyga apie mūsų situaciją – Baltijos šalių ir visų pirma Lietuvos būkle, ateities perspektyvomis ir iššūkiais.

Filosofo ir poeto diskusija virsta ne atsiėtų idėjų ir etinių sąskambių paieškomis, o ganėtinai praktinių politinių problemų narpliojimu. Juolab kad tam padeda faktas, kad L. Donskis turi tiesioginės dalyvavimo europinėje politikoje patirties, o T. Venclova yra sukaupęs didžiulę publicisto, politinio polemiko, disidento ir

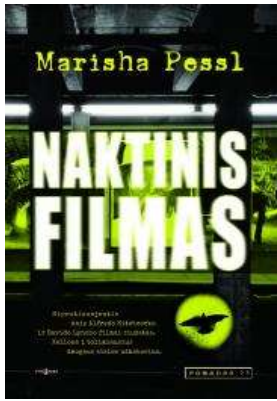
žmogaus teisių gynėjo patirtį. Knygoje daug debatų apie žmogaus teisių diskurso ir

liberaliosios demokratijos galimybes vėl, po Berlyno Sienos griuvimo ir mūsų nepriklausomybės atgavimo, oponuoti tokiems režimams kaip Vladimiro Putino, pagrįstam revanšistine ir revizionistine politika bei antivakarietiška retorika. Šiame kontekste svarbu susivokti mūsų pačių stiprybėse ir silpnybėse, kad nesusvyruotų mūsų pačių laisvės ir demokratijos pamatai. Todėl knygoje apstu dialogų apie Lietuvos situaciją pasaulyje ir mūsų XXI amžiaus galimybes.



Gnomai. Harold Pinter - 2005 m. Nobelio premijos laureatas.

„Gnomai“ - vienintelis romanas, kurį Haroldas Pinteris yra parašęs per ilgą ir garbingą savo karjerą. Iš pradžių užbaigtame praeito amžiaus šeštame dešimtmetyje, paskui peržiūrėtame 1989-aisias, romane pasakojami persipynę ketverto jaunų žmonių gyvenimai ir rūpesčiai pokario Britanijoje. Trys vyrai ir tik viena moteris - per jų audringos ir destruktivios draugystės evoliuciją Pinteris tyrinėja, kaip paprasti gyvenimai yra formuojami seksualumo, intymumo ir moralės suvaržymų bei ribotumų, nušviesdamas gilias tiesas, egzistuojančias tariamai kasdieniškuose įvykiuose. Linksmas, gyvas ir kerintis romanas „Gnomai“ - nuostabiai intriguojantis kūrinys rašytojo, kurio vaizduotė modeliavo mūsų gyvenimus.

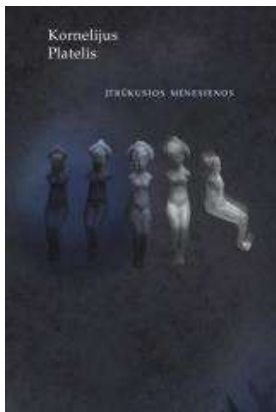


Naktinis filmas. *Marisha Pessl*

Siaubo romanas „Naktinis filmas“ apie niekada neegzistavusį siaubo filmų režisierių Stanislą Kordova, kurio portretas autorės „sukonstruotas“ iš Stanley Kubricko, Romano Polanskio ir Davido Lyncho, nepaliko nė vieno abejingo.

Niūrią spalio naktį dvidešimt dvejų Ešlė Kordova randama negyva apleistame sandėlyje Žemutiniame Manhatane. Nors sakoma, kad tai savižudybė, Skotas Makgratas, „žurnalistas, galintis nužengti į pragarą ir paimti interviu iš Liuciferio“, kaip apie jį kadaise buvo rašoma, tuo netiki. Jis žino, kad už visko slypi jos tėvas, legendinis kultinių siaubo filmų režisierius Stanislas Kordova. Žmogus, kurio vardas sėjo siaubą ir kurio niekas viešumoje nematė daugiau kaip trisdešimt metų.

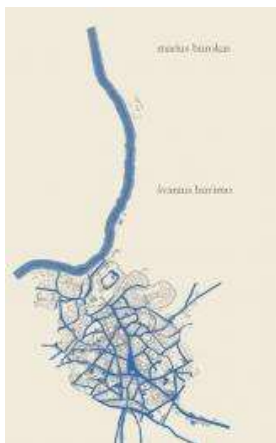
Tyrėjui ima atrodyti, kad keista Ešlės mirtis – tik dar viena Kordovos šeimą persekiojančio prakeiksmo dalis. Tačiau režisierių gaubia paslaptis, jis neduoda interviu, su juo dirbę aktoriai atkakliai tyli, ir visa, ką pavyksta rasti Makgratui, – tik legendos apie jo sukurtus filmus, laikomus siaubingiausiais kino istorijoje. Filmus, kurie dėl jų baisumo nerodomi jokiuose kino teatruose.



Įtrūkusios mėnesienos. *Kornelijus Platelis*

Kornelijaus Platelio poezija neatsiejama nuo erotikos, antikinių, bibliinių įvaizdžių. Ne išimtis ir naujausia eilėraščių rinktinė „Įtrūkusios mėnesienos“. Estetiška kalba išgrynina kiekvieno eilėraščio temą ir problematiką. Pavadinimas „Įtrūkusi mėnesiena“ – atskleidžia įvaizdį, kurį poetas pasitelkia kaip tam tikrą regėjimo lauką. Įtrūkusi mėnesiena neperšviečia gilumos, neišskaidrina tamsaus vandens, tačiau tas šviesos lūžis sukuria galimybių naujai pažvelgti į erdvę, diskutuoti su pasaulio atspindžiu savo paties sąmonėje. Autoriaus kūryba paklūsta šiuolaikinės poezijos tendencijoms, joje visuomet buvo gausu erotinių motyvų – moteris, gamta užima svarbią vietą K. Platelio poezijoje. Jis dažnai pasitelkia antikinius motyvus, siužetus, kurie giliau ir subtiliau atspindi meilės, įsimylėjimo būsenų ar moteriškumo temas. K. Platelio eilėraščiuose dažnai susitinka dvi, rodos, prieštaringos, būsenos – meilė ir mirtis.

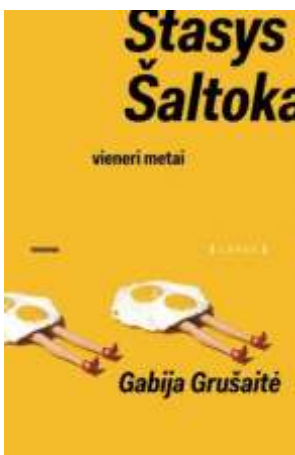
temas. K. Platelio eilėraščiuose dažnai susitinka dvi, rodos, prieštaringos, būsenos – meilė ir mirtis.



Švaraus buvimo. *Marius Burokas*

Naujoje, ketvirtoje poezijos knygoje „Švaraus buvimo“ Marius Burokas tęsia ankstesniuose rinkiniuose (ypač „Būsenos“, 2005; „Išmokau nebūti“, 2011) išryškėjusias gyvenimo kelio, santykio su poezija ir kultūra, su gimtuoju Vilniumi temas. Ypatingo skaidrumo, šviesos dabar teikia žmogiškųjų vertybių, artimiausių žmonių apsuptis, tai prasišviečia ir knygos pavadinime. Vaikai spinduliuoja šilumą, meilę pasauliui, padeda pažvelgti į kasdienybę šviežiai, pamatyti save patį pasaulio tęstinume. Mylimo žmogaus supratimas, šeimos bendrija - tai vertybės, kurias reikia puoselėti ir saugoti, nes ir jas ardo realybės rutina, ydos ar ramybė, tampanti nepakeliama. Poetas, panirdamas į save, į savo slaptą „aš“, atskleidžia nevienalypę žmogaus prigimtį, jausmų dialektiką. Netobulame pasaulyje harmonija, užsimiršimas sunkiai įmanomas, kai epochos vėjas išpučia raides ir dvasią. Ar dievoieška atsakys į

būties klausimus?



Stasys Šaltoka. Vieneri metai. *Gabija Grušaitė*

Gabijos Grušaitės antrasis romanas „Stasys Šaltoka: vieneri metai“ – šiandienos istorija apie vidinę trisdešimtmečio transformaciją, gilumines laimės ir prasmės paieškas gyvenimo paviršiuose ir žmogiškąjį santykį.

Stasys Šaltoka 29-ojo gimtadienio rytą pabunda savo lovoje Niujorke su nepažįstama moterimi ir supranta, kad jo dienos gerai atrodo tik per Instagram filtrus. Po fotogeniškais kasdienybės paviršiais tūno nerimas ir į nugarą stuksena klausimas KODĖL – ką the fuck daryt su savo gyvenimu? Stasys nusprendžia keisti kryptį ir išvyksta į Pietryčių Aziją, čia susiranda draugų, kartu daro filmus apie tai, kaip mato trečiąjį pasaulį, kartais suvalgo wan tan mee, phad thai ar bulvių košytės, viskas skęsta viskio ir sarkazmo upėse, o viduje – tylą.



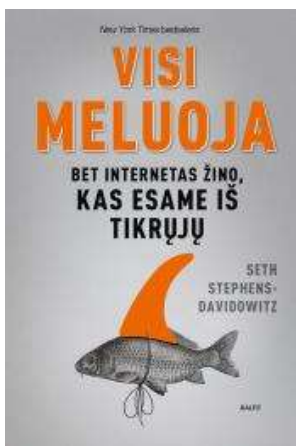
Kibernetiniai karai. *Fred Kaplan*

Įdomi, informatyvi ir lengvai skaitoma knyga apie kibernetinį saugumą ir karus, kurie mums net nenutuokiant vyksta pasaulyje. Knygos autorius atveria duris į JAV Nacionalinio saugumo agentūrą, Pentagoną ir Baltuosius rūmus. Čia dirba žmonės, kurie išrado ir kurie žino viską apie kibernetinius karus ir kibernetinį saugumą. Šiame kare kiekviena šalis gali būti labai galinga žaidėja, o kiekvienas programišius gali tapti masiniu naikintoju.

1983 metais JAV prezidentas Ronaldas Reiganas pažiūrėjo filmą „Karo žaidimai“, kuriame paauglys netyčia įsilaužia į Pentagono kompiuterius. Prezidentas paklausė savo generolo, ar toks scenarijus įmanomas. Gavęs teigiamą atsakymą, Reiganas išleido pirmąją prezidentinę direktyvą dėl kibernetinio saugumo.

„Kibernetinių karų“ autorius pasakoja istorinius įvykius ir bando nušviesti mūsų

ateitį, pasitelkdamas pasakojimus iš praeities. Nuo 1991 metų karo Persijos įlankoje iki Haičio, Serbijos, Sirijos, buvusios Sovietų sąjungos, Irano ir Irako konfliktų – visur vyko kibernetiniai karai.



Visi meluoja. Bet internetas žino, kas esame iš tikrųjų.

Seth Stephens Davidowitz

Intriguojantis, nušviečiantis ir šmaikštus požiūris į neaprepiamą informacijos kiekį, kuris staiga tapo prieinamas mums uždavus tinkamus klausimus.

Baigiantis eilinei dvidešimt pirmojo amžiaus pradžios dienai internete naršanti žmonija paliks aštuonis trilijonus gigabaitų duomenų. Šitas stulbinamas informacijos kiekis gali atskleisti apie mus – mūsų baimes, troškimus, elgesį, sąmoningus ir nesąmoningus sprendimus – daugiau, nei įsivaizduojame, nuo buitishiausių iki giliausių žinių apie žmonių psichiką, kurių dar prieš dvidešimt metų neįsivaizdavome.

Kiek vyrų iš tikro yra gėjai? Ar reklama turi poveikį? Ką kalbėti per pirmą pasimatymą, jeigu nori antro? Ar žiniasklaida šališka? Kas sukčiauja mokėdamas

mokesčius? Ar filmų smurto scenos skatina smurto gatvėse protrūkius? Ar svarbu, kokią mokyklą baigs vaikas? Ar galima apgauti vertybinių popierių biržą? Kaip išpopuliarėja kokia nors istorija?

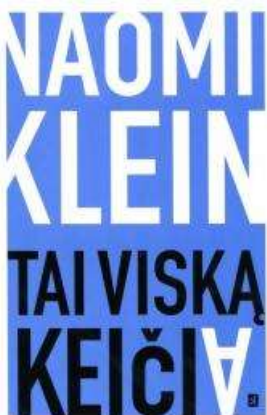


Kuo galite pasitikėti? Kaip technologijos mus suartino ir kodėl gali išskirti

Stovime ant trečios didžiausios žmonijos istorijoje pasitikėjimo revoliucijos slenksčio“, – teigia knygos „Kuo galite pasitikėti?“ autorė *Rachel Botsman*.

Intriguojančiu, lengvu, kupinu saviironijos ir humoro stiliumi autorė atskleidžia, kaip informacinės technologijos bei pasitikėjimas internetu teikiamomis paslaugomis keičia mūsų gyvenimus ir kuria naują pasitikėjimo eros pradžią.

Anot R. Botsman, dar visai neseniai pasitikėjimas buvo labai asmeninis reikalas: pasitikėjome šeima, draugais ir draugų draugais. Šiuo metu drąsiai sėdame į pavėžėjimo paslaugas teikiančio nepažįstamojo automobilį, apsistojame privačiuose būstuose atostogų metu, o internetinėje erdvėje noriai dalijamės svarbiausiais savo gyvenimo momentais, nesukdami galvos dėl šių duomenų saugumo. Kodėl? Ogi todėl, kad pasitikime. Ir tai, anot R. Botsman, tik pradžia.



Tai viską keičia. Kapitalizmas prieš klimatą. *Naomi Klein*

Reikšmingiausia knyga apie aplinkosaugą, klimato kaitą – svarbiausią dabarties žmonijos iššūkį. Tai kovinga knyga, griežtai kritikuojanti šiuolaikinio kapitalizmo sistemą, rinkos fundamentalizmo ir trumparegiško pelno siekimo persmelktą mąstymą. Tai įspėjanti ir kviečianti veikti knyga: žmonija neišliks, jei nepakeis požiūrio ir gyvenimo būdo.

Naomi Klein (gim. 1970 m.) – viena žymiausių kairiųjų žurnalisčių, rašytoja, socialinių ir politinių judėjimų dalyvė iš Kanados, renkama į įtakingiausių pasaulio intelektualų šimtukus. Ji žinoma dėl aštrios šiuolaikinio kapitalizmo ir korporacinės globalizacijos kritikos. Kas dešimtmetį pasirodantys didelės apimties jos darbai padeda įvardyti didžiausias visuomenės problemas ir jų priežastis.



Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. *David D. Burns*

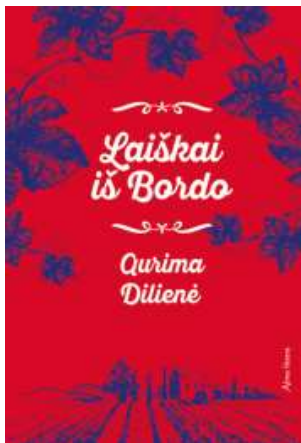
Knyga atskleidžia visiems prieinamas ir lengvai pritaikomas technikas, kurios gali akimirksniu pakelti nuotaiką ir ugdyti pozityvumą.

Gera naujiena, kurią skelbia knygos autorius yra ta, kad nerimas, kaltė, pesimizmas, atidėliojimas, nepasitikėjimas ir menka savivertė bei kitos depresijai būdingos „juodosios skylės“ gali būti gydomos ir be vaistų.

Knygoje „Geros nuotaikos vadovas“ žinomas amerikiečių psichiatras, Stanfordo universiteto medicinos mokyklos profesorius dr. David D. Burns aprašo išskirtines ir moksliskai pagrįstas technikas, kurios padės pakelti nuotaiką ir pamažu susikurti pozityvų požiūrį į pasaulį. Autorius į knygą įdėjo ir savotišką antidepresantų gidą vartotojui. Čia rasite daugybę variantų kaip galima gydyti depresiją.

Autorius yra kognityvinės terapijos atstovas. Kognityvinė terapija – aiški, suprantama ir lengvai pritaikoma, norint pagelbėti sau pačiam. Kaip rodo išsamūs klinikiniai tyrimai, ji yra bene efektyviausia priemonė, esant emociniams sutrikimams.

„Geros nuotaikos vadovas“ aiškiai, praktiškai ir paveikiai aiškina net sudėtingus medicininius procesus. JAV atliktame tyrime ši knyga užėmė pirmą vietą, kaip dažniausiai rekomenduojama savigalbos knyga sergantiems depresija.



Laiškai iš Bordo. *Aurima Dilienė*

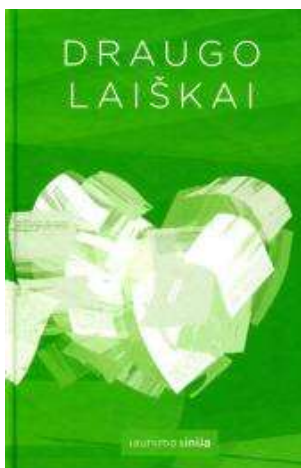
Knyga apie drąsą. Drąsą eiti savu keliu. Bijoti ir... vis tiek daryti.

Juk drąsa – tai ne baimės nebuvimas. Drąsa – tai savo svajonės siekimas, nepaisant baimės. Norėtum kažką pakeisti, tačiau nežengi pirmo žingsnio? Skaityk Aurimos laiškus. Jei septynis vaikus turinti moteris galėjo leisti paskui savo svajonę, gali ir Tu! Sieki permainų, pavargai nuo kasdienės rutinos? Atsiverk laiškų istorijai – ji ves ne tik Prancūzijos keliais, bet ir padės atrasti savąjį!

Ilgiesi padrašinio ar įkvėpimo svajoti? Ši knyga kaip tik Tau!

Apie Aurimos norą gyventi Prancūzijoje sužinojau gerokai prieš jai išvažiuojant. Tik... mes daug ko norime, bet maža darome. Pamenu, kalbėjomės mano namų virtuvėje gerdamos arbatą, mačiau, kaip nuo jaudulio žiba draugės akys. Stebėjau. Linkėjau, kad būtų taip, kaip ji nori ir kaip jų šeimai geriausia. Viskas nutiko taip,

kaip kad Aurima buvo pasakojusi: kelionė tik su vyru savosios vietos ieškoti, prancūzų kalbos pamokos ir, galų gale, šeima didžiajame šeimos automobilyje – kelyje!

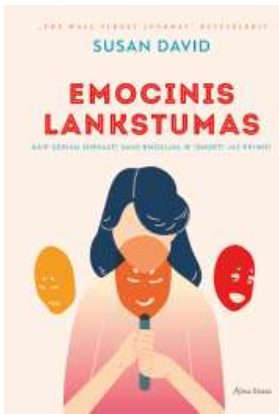


Draugo laišakai. Psichologinės pagalbos knyga jaunimui

Knygoje "Draugo laišakai. Psichologinės pagalbos knyga jaunimui" aptariamos įvairios temos: draugystė, meilė, santykiai šeimoje, netektys, krizė, taip pat kitos gyvenimiškos problemos ir natūralūs, žmogiški jausmai, kuriuos ne visada lengva išverti vienam, nesulaukiant artimųjų ar specialistų, pagalbos. Tikimės, kad rūpestingai parengti savanorių atsakymai padės vaikams, jaunimui bei suaugusiems, kuriuos kamuoja panašios problemos.

„Jaunam žmogui kartais gali būti sunku išdrįsti pradėti kalbėti apie savo sunkumus, užduoti rūpimus, bet gal ne itin lengvus klausimus tėvams, draugams ar kitiems juos supantiems žmonėms. Ypač nelengva, kai reikiamu metu nėra su kuo pasitarti, nors ir norėtusi. Čia į pagalbą ateina „Draugo laišakai“ – knyga, kurioje surinkti pačių jaunų žmonių užduodami jiems rūpimi klausimai ir kvalifikuotų „Jaunimo linijos“ savanorių parengti atidūs atsakymai. Knyga, tikiu, ne vienam padės rasti

atsakymus į neraminančius klausimus, ar suteiks drąsos pasikalbėti su artimais žmonėmis ir paskatins kreiptis pagalbos ar nukreips, kur toliau ieškoti patikimos informacijos. Didžiulė knygos vertė ta, kad jaunų žmonių laiškuose atskleidžiami skaudūs išgyvenimai primena, kad su sunkumais susiduriantis žmogus nėra vienas – yra ir kitų žmonių, susiduriančių su panašiais iššūkiais, keliančių tuos pačius klausimus. Jau vien to žinojimas gali suteikti šiek tiek paguodos ir paramos. Neabejoju, kad „Draugo laiškuose“ surinkti klausimai ir atsakymai bus ypatingai vertingi ne tik patiems jaunuoliams, bet ir juos auginantiems tėvams, kitiems suaugusiems ir specialistams dirbantiems su jaunimu. Tai puiki galimybė geriau suprasti, kuo gyvena, ką jaučia, galvoja, ką patiria skirtingi jauni žmonės šiandieninėje Lietuvoje.“ Dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė



Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti. *Susan David*

Netikėtas požiūris į žmogaus galimybes išnaudojant savo tikrąjį potencialą – knygoje „Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti“.

Kelias į asmeninį ir profesinį pasitenkinimą retai būna lengvas ir tiesus. Paklauskite bet ko, kas pasiekė savo tikslus arba kieno santykiai klesti, ir išgirsite istorijų apie daugybę netikėtų ir nepageidautų aplinkkelių. Kas skiria tuos, kurie įveikė šiuos iššūkius, ir tuos, kurie vis nuklysta nuo kelio? Emocinis lankstumas.

Emocinis lankstumas yra revoliucinis, moksliskai pagrįstas požiūris, kuris leidžia laviruoti gyvenimo kelyje, įveikti staigius posūkius, priimant save, maštant atvirai ir aiškiai.

Žinoma amerikiečių psichologė ir lektorė Susan David daugiau nei dvidešimt metų studijavo emocijas, laimę bei pasiekimus ir sukūrė savo metodą. Ji suprato, kad nesvarbu, koks žmogus protingas ar kūrybingas, kokio tipo jo charakteris, svarbu, kaip jis valdo savo vidinį pasaulį – mintis ir jausmus – galiausiai tai ir nulemia jo sėkmę arba nesėkmę.

Tai, kaip mes reaguojame į vidines patirtis, valdo mūsų veiksmus, karjerą, santykius, laimės pojūtį, sveikatą – viską, kas gyvenime svarbiausia. Būdami žmonės, mes esame linkę į panašius jausmus – abejones savo jėgomis, gėdą, liūdesį, baimę ar pyktį – tai gali mus lengvai nuvesti netinkamu keliu. Emociškai lankstūs žmonės neturi imuniteto stresui ar nesėkmėms. Esminis skirtumas tas, kad jie žino, kaip prisitaikyti, suderinti savo veiksmus su vertybėmis ir daryti mažus, bet svarbius pokyčius, kurie padeda gyventi augant. Emocinis lankstumas nesusijęs su blogų jausmų ar minčių ignoravimu, tai greičiau tam tikras būdas drąsiai juos sutikti, o tuomet lengvai ir ramiai paleisti.

Remdamasi savo ilgamete patirtimi, teiktomis konsultacijomis ir asmeniniais išgyvenimais S. David atskleidžia, kad kiekvienas gali suklestėti šiame netikrumo kupiname pasaulyje - tereikia išmokti emocinio lankstumo. Knygoje „Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti“ ji dalijasi keturiomis esminėmis idėjomis, kurios moko priimti nemalonias patirtis ir tuo pačiu jas paleisti, pasitikėti savo vertybėmis ir priderinti prie jų savo veiksmus, kad galėtume judėti ten, kur iš tiesų norime atsidurti.

Knyga „Emocinis lankstumas“ – empatijos ir išminties žemėlapis, rodantis kelią į tikrus pokyčius. Jis padės pasiekti savo tikrą potencialą, nepaisant to, su kuo teks susidurti pakeliui.



Šeštasis jausmas: bendravimo menas – ką ir kaip pasakome be žodžių. *Henrik Fexeus*

Mentalisto, manipulatoriaus ir psichologijos iliuzionisto Henrik Fexeus knyga „Šeštasis jausmas: bendravimo menas – ką ir kaip pasakome be žodžių“ tai nesudėtingos ir labai naudingos šiuolaikiniam žmogui pamokos apie socialinius ir bendravimo įgūdžius, kuriais dažniausiai būna grįstas kelias į sėkmę.

Knygoje „Šeštasis jausmas“ autorius moko socialinių įgūdžių, kurie iki šiol buvo prieinami tik nedaugeliui, tačiau dabar viskas – kaip ant delno.

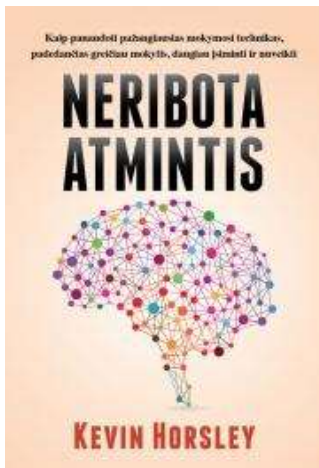
Žmonės turintys tą šeštąjį jausmą bendravimui dažniau tampa lyderiais, greičiau sulaukia paaukštino ir kur kas lengviau užmezga svarbius bei ilgalaikius santykius su kitais žmonėmis. Jie tobulai veda kitus ten, kur jiems reikia ir gali išspręsti bet kokią konfliktą jam dar neįsiplieskus. Tai žmonės, kurių jūs pasiilgstate

ir norite juos vėl sutikti, nes jie suteikia gyvenimui prasmės. Knygoje „Šeštasis jausmas: bendravimo menas – ką ir kaip pasakome be žodžių“ H. Fexeus paaiškina, kaip išstobulinti savo socialinius įgūdžius, kad ir jūs įgytumėte tą šeštąjį jausmą.

Technikos, apie kurias pasakoja knygos autorius, yra ne tik veiksmingos, jos yra būtinos kiekvieno gyvenime. Pastaruoju metu mūsų visų socialiniai ir empatijos įgūdžiai yra nepakankami ir šioje srityje žmonės nesustabdomai rieda į nuokalnę. Dar niekada nebuvo tiek daug nesusipratimų tarp žmonių kaip šiais laikais. O tuo pačiu metu mes skaitome apie tyrimus, kurie rodo, jog vienintelis būtinas dalykas, kad jaustumės laimingi, yra artimi ir intymūs santykiai...

Patarimai, kuriuos knygoje „Šeštasis jausmas“ duoda Henrik Fexeus, pagerins jūsų bendravimo gebėjimus ir suteiks žinių, padėsiančių kurti prasmingą gyvenimą.

Henrik Fexeus (g. 1971 m.) – švedų mentalistas, manipulatorius, psichologijos iliuzionistas, lektorius ir rašytojas



Neribota atmintis. Kevin Horsley

Tarptautinio atminties didmeistro vardą pelniusio autoriaus Kevin Horsley knyga „Neribota atmintis“ yra viena populiariausių negrožinės literatūros knygų, gelbstinti visus, kuriems žūt būt reikia išmokti prisiminti.

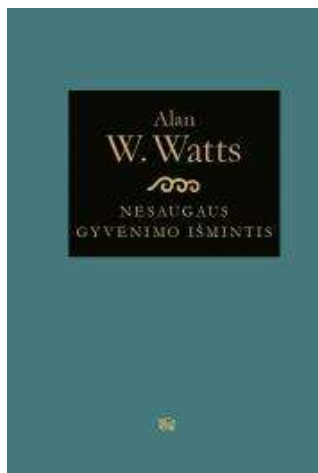
Daugelis žmonių neišnaudoja nė 10 proc. savo potencialios atminties, tačiau būtent šis gebėjimas gali tapti didžiuliu pranašumu gyvenant šiuo konkurencingu laikotarpiu.

Kevinas Horsley 2013 metais pasiekė pasaulio atminties rekordą ir jis žada, kad savo atmintį, mokymosi gebėjimus, produktyvumą gali išlavinti bet kas.

Jei kada jautėtės pernelyg apkrauti, išgyvenote milžinišką stresą ir negalėjote susikonzentruoti bei atlikti savo darbų, tai knyga „Neribota atmintis“ taip pat taps išsigelbėjimu. Sužinosite, kaip didžiausi atminties meistrai išmoksta susikaupti bet kada, jei tik to reikia; galėsite ne tik nesunkiai susikonzentruoti, bet ir

įsiminsite informaciją bei padidinsite savo produktyvumą; išvengsite laiko švaistymo, klaidų bei nereikalingo streso.

Knygoje „Neribota atmintis“ rasite strategijas, technikas ir pratimus, kaip pagerinti atmintį:

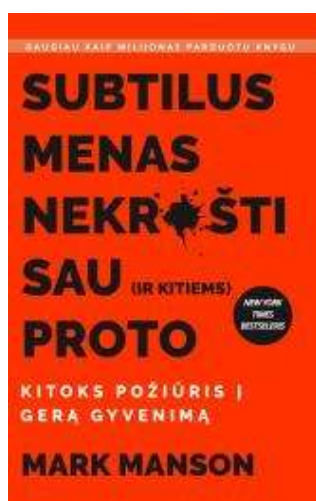


Nesaugaus gyvenimo išmintis. Alan W. Watts

„Nesaugaus gyvenimo išmintis: žinia nerimo amžiui“ (1951) – britų filosofo Alano Wilsono Wattso pasakojimas apie tai, kaip nesivaikyti materializmo, mažiau pasiduoti rytojaus vilionėms ir žengti į "labiausiai neapčiuopiamą teritoriją" - dabarties akimirka.

Mūsų epochą kausto beprecedentis nerimas. Didžiąją dalį laiką iššvaistome ateities planams kurti. Tikėjimas ateities progresu tėra saviapgaulė. Tušti ateities lūkesčiai ir gailūs praeities prisiminimai nustumia į šalį tikrovę. Wattsas dar kartą kalba apie tai, kas buvo populiariai vadinama "šios akimirkos jėga". Jis, buvęs JAV episkopalinės bažnyčios kunigas, sudaužo viltį, kad egzistuoja geresnis pomirtinis gyvenimas. Tik pripažindami, kad kažko nemokame ir negalime išmokti, galėsime pažinti tai, kad iš tikro yra verta pažinimo. Tokią Rytų filosofijos ir religijos išmintį knygoje „Nesaugaus gyvenimo išmintis: žinia

nerimo amžiui“ analizuoja filosofas Alan W. Watts. Teologinį išsilavinimą turintis mąstytojas geriausiai pažįstamas dėl savitos dzenbudizmo interpretacijos ir stebėtinų Indijos bei Kinijos filosofijos žinių. Jis laikomas vienu originaliausių XX a. mąstytojų, o per gyvenimą parašė daugiau kaip dvidešimt knygų.



Subtilus menas nekrušti sau (ir kitiems) proto: kitoks požiūris į gerą gyvenimą. Mark Manson

Šiame mūsų kartos savivalbos vadove tinklaraštininkas-superžvaigždė mums parodo, kad gebėjimo būti laimingam esmė – liautis stengtis būti nuolat pozityviam, ir vietoj to stengtis geriau spręsti problemas.

Dešimtmečius mums vis buvo sakoma, kad pozityvus mąstymas yra raktas į laimingą ir turiningą gyvenimą. Tačiau tos dienos baigėsi. „Velniop pozityvumą, – sako Markas Mansonas. – Būkime atviri – kartais reikalai būna sumauti ir turime su tuo susitaikyti.“ Kelerius pastaruosius metus Mansonas savo itin populiariame tinklaraštyje sklaidė mūsų iliuzines viltis, susijusias su savivaizdžiu ir pasauliu. Dabar savo negailestinga išmintimi jis dalijasi šioje novatoriškoje knygoje Mansonas savo argumentus pateikia pasitelkdamas tiek akademinis tyrimus, tiek taiklius juokelius, kad gyvenimas pagerės ne išmokus iš citrinų pasidaryti limonadą, o išmokus jas geriau virškinti. Žmonės netobuli ir riboti.

Anot Mansono, ne visi gali būti išskirtiniai – visuomenėje yra ir laimėjusiųjų, ir pralaimėjusiųjų; tai ne visai teisinga ir tai – ne mūsų kaltė. Rašytojas pataria mums susipažinti su savo trūkumais ir su jais susitaikyti. Jo teigimu, tai yra tikrasis galios šaltinis. Kai tik pripažįstame savo baimes, klaidas ir abejones, kai liaujamės bėgti nuo skausmingos tiesos, jos vengti ir stojame su ja į akistatą, randame drąsos ir pasitikėjimo savimi, kurio taip desperatiškai siekiame.