

GRUPĖ: kaip vienas psichoterapeutas ir ratas nepažįstamųjų išgelbėjo mano gyvenimą. Galbūt tai knyga, padėsianti išgelbėti ir jūsų gyvenimą?

Christie Tate

Kristė Teit – geriausia kurso studentė ir ambicinga būsimoji teisininkė. Tai kodėl automobiliu važinėdama po Čikagą suka galvą, kaip galėtų užbaigti savo gyvenimą?

Psichoterapeutas daktaras Rozenas ją ramiai patikina, kad prisijungus prie vienos iš jo psichoterapijos grupių, gyvenimas pasikeis. Viskas, ką reikia padaryti – tai ateiti ir atvirai papasakoti apie save: valgymo įpročius, vaikystę, ankstesnius intymius santykius... Kristė nusiteikusi skeptiškai – ji įsitikinusi, kad yra nepagydomai sužalota. Tačiau iš daktaro Rozeno gauna viską pakeisiantį šešių žodžių receptą: „Tau reikia ne gydymo, o stebėtojo.“

Taip ji įžengia į keistą, gąsdinantį ir galop gyvenimą aukštyn kojomis apversiantį grupinės psichoterapijos pasaulį. Kristė iš pradžių glumina keistos daktaro Rozeno užduotys, nė kiek nepadedančios susirasti vaikino. Atvirakščiai – atrodo, kad ji vis labiau susipainioja nevykusiose meilės istorijose, o grupės nariams tenka šluostyti dar daugiau jos ašarų. Vis dėlto pamažu kai kas Kristės širdyje ima keistis.



Geri įpročiai, blogi įpročiai: išliekančių teigiamų pokyčių įgyvendinimo mokslas
Wendy Wood

Išskirtinė knyga apie tai, kaip susiformuoja mūsų įpročiai ir ką galėtume padaryti, kad taikydami pristatytas žinias pasiektume teigiamų permainų.

Net 43 proc. dienos mes praleidžiame darydami dalykus, apie kuriuos net nepagalvojame. Tai reiškia, kad beveik pusė mūsų veiksmų – ne sąmoningi pasirinkimai, o pasąmonės, kuri paskatina mūsų kūną veikti laikantis išmokto elgesio, darbo rezultatas. Kaip mes reaguojame į aplinkinius; kaip elgiamės per susirinkimą; ką perkame; kada ir kaip sportuojame, valgome ir geriamo – iš tiesų begalė dalykų, kuriuos darome kasdien, nepriklausomai nuo jų sudėtingumo, atliekama nesikišant sąmoningam protui. Visa tai mes darome automatiškai. Vienaip ar kitaip elgiamės iš įpročio. Ir vis dėlto panorėję pakeisti elgesį kliaujamės valia. Vis atsigręžiamo į sąmoningą aš, tikėdamiesi, kad siekiant

teigiamų pokyčių pakaks ryžto ir noro. Ir būtent todėl daugumai mūsų nepavyksta. Tačiau kas, jei siekdami savo tikslų galėtume pasitelkti išskirtinę pasąmonės, kuri jau atsakinga už didelę dalį mūsų kasdinių darbų, galią?



Žuvis vandenyje. *Eugenijus Laurinaitis*

Knyga apie sklandų bendravimą.

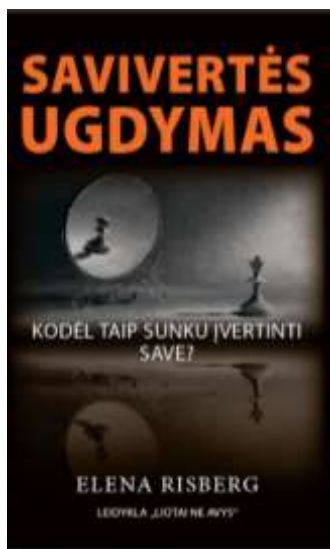
Nuo pat gimimo iki paskutinio atodūσιο esame tarp žmonių, visą laiką bendraujame. Tas procesas mums toks natūralus, kad jo tiesiog nepastebime. Kaip žuvis nepastebi vandens, kuriame nardo. O vanduo gali būti ne tik skaidrus, bet ir drumstas, o kartais – netgi nuodingas. Tačiau žuviai tai nerūpi, ji nardo negalvodama. Ir mes, susitelkę tik į savo troškimus ir tikslą, kurį norime pasiekti, apie tai, KAIP vyksta pats bendravimas, nesusimąstome.

Gydytojas psichiatras, psichoterapeutas, lektorius prof. dr. Eugenijus Laurinaitis veda skaitytoją per visus žmogaus gyvenimo etapus ir pateikia išsamią bendravimo abėcėlę, kad nardydami it žuvis būtume sąmoningi ir atidūs, pažintume vandenį, po kuriuos plaukiame: ar jie skaidrūs, auginantys ir teikiantys laimės? O jei

žalingi ar sekinantys, kaip tai pakeisti?

Tai puiki knyga visiems, siekiantiems išmokti:

- pastebėti kūno ženklus;
- konstruktyviai spręsti konfliktus ir taisyti bendravimo klaidas;
- vertinti pašnekovo netyčia išsprūdusius žodžius;
- suprasti savo poreikius ir įsiklausyti į kitų.



Savivertės ugdymas: kodėl taip sunku įvertinti save?

Elena Risberg

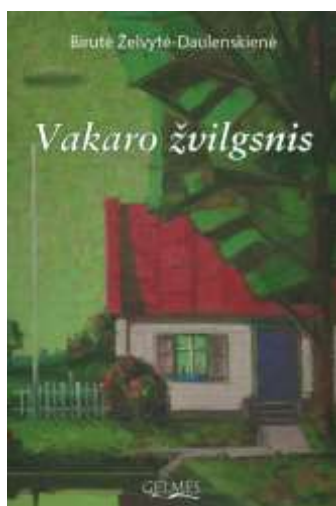
Dažnai jaučiate gėdą, kaltę ir nepasitikėjimą savimi? Liguistai reaguojate į kritiką? O jūsų nuotaika smarkiai priklauso nuo to, ką apie jus pagalvos aplinkiniai? Pakaks nuolat VERTINTI savo veiksmus, metas pradėti save PUOSELĖTI.

Motyvacijos ir krizinių būsenų ekspertė Elena Risberg atskleidžia autorinę savivertės stiprinimo bei ugdymo metodiką. Remdamiesi pavyzdžiais, užduotimis ir knygoje pateiktomis praktikomis, jūs žingsnis po žingsnio žengsite naujo dialogo su savimi keliu. O DAR:

- Liausitės kentėti dėl kitų vertinimo ir (ne)pritrimo.
- Nutrauksite toksiškus santykius.
- Nutrauksite pareigų ir įsipareigojimų grandines.
- Kritiką ir reikalavimus sau pakeisite rūpesčiu ir apsauga.

- Atpažinsite manipuliacijas.

Elena Risberg – viena iš „psichologijos raganų“, kuri žino, kaip ištraukti save iš duobės. Knygoje suprantamai pasakojama apie sudėtingus dalykus, padedama perprasti asmeninę biografiją ir įkvepiama judėti pirmyn, kai trūksta jėgų. Knygoje gausu užduočių, praktiškų gyvenimo pamokėlių ir naujų gyvenimo maršrutų.



Vakaro žvilgsnis. Atsiminimai

Birutė Želvytė-Daulenskienė

Birutės Želvytės-Daulenskienės, buvusios „Vagos“ leidyklos redaktorės ir ilgametės Kultūros ministerijos Teatro skyriaus darbuotojos, prisiminimuose „Vakaro žvilgsnis“ – žmonės, kuriuos pažįsta ar pažinojo visa Lietuva, o ir ne tik. Taip jau sutapo, kad nepaprastai šilti, draugingi ir atviri Birutė ir jos vyras Mintautas Daulenskiiai tapo ne tik artimais draugais, bet – kaip kai kurie kalbintieji prisipažino – beveik giminėmis daugeliui. Ne vieną priglaudė, dalijosi būstu, gelbėjo įvairiose gyvenimiškose situacijose, kartu augino vaikus, leido vasaras Daulenskių sodyboje Balandiškėse, pažinojo vieni kitų tėvus, kartu tuokė, laidojo, apverkė ir išleido į pasaulį. Kartu kūrė prisiminimus jau savo vaikams, anūkams.

Lietuvai atgavus Nepriklausomybę, gimė ir ką tik trisdešimtmečio jubiliejų pasitikęs Valstybinis Vilniaus mažasis teatras, kurio pirmuoju direktoriumi buvo paskirtas Mintautas Daulenskiis. Tad nenuostabu, jog tarp Birutės ir Mintauto Daulenskių brangiausių, artimiausių žmonių buvo tokios iškilios asmenybės kaip Eimuntas Nekrošius (1952–2018), Vytautas Grigolis (1951–2006), Rimas Tuminas, Kostas Smoriginas, Kristina Kazlauskaitė, Algirdas Latėnas, teatrologas Juozas Pocius. Galiausiai, ruošiant knygą, prisiminimais pasidalijo ir šviesaus atminimo aktorius Vytauto Grigolio žmona Nijolė Grigolienė, dukra Goda Grigolytė, rež. Rimo Tumino žmona Inga Burneikaitė-Tuminienė, Kosto Smorigino žmona Dalija Brenciūtė. Knygoje „Vakaro žvilgsnis“ nemažai nuotraukų iš asmeninių archyvų.



Laimė – tai jūsų pasirinkimas. Vieneri metai senolių draugijoje ir jų pamokos.

John Leland

The New York Times“ bestseleris. Nepaprastas autoriaus John Leland žvilgsnis į tai, ką reiškia senti. Knyga apjungia šešių skirtingų Niujorko senolių pasakojimus ir išmintį. Visiems jiems daugiau nei aštuoniasdešimt penkeri metai. Beje, vienas iš šešių pašnekovų yra gerai žinomas lietuvių kilmės režisierius Jonas Mekas. Pokalbių metu jam buvo 92 metai.

Tai tikras geros savijautos vadovas, kuris primena, kaip reikia branginti gyvenimo dovanojamas akimirkas.



Iš baltąjo namo. *Gintarė Adomaitytė*

Knyga „Iš Baltąjo namo“ - tai pastarųjų dešimties metų Gintarės Adomaitytės (g. 1957) kūryba, jau publikuota spaudoje, bet itin reikliai autorės ir leidyklos atrinkta: teksta perrašyti, pertvarkyti, struktūruoti. Knygą sudaro trys dalys, savaip viena kitą papildančios, kiekvienoje – po septynis rašinius. Pirmoji dalis - „Vieną kartą... Ne tik apie savo kartą“ pasakoja apie reikšmingus Lietuvai įvykius: pirmąją mokinių ekspediciją į Sibirą 1989 metais („Apie Sibirą ir mus“), Sausio įvykius 1991 metais („Diena, apie kurią nemoku pasakoti“). Žvelgiama į savo šeimos istoriją („Galbūt sėkmė. O juk buvo, iš tikrųjų buvo“, „Apie senąjį krėslą, prosenelį ir Šiaulius“), aptariama neįgaliųjų dalia mūsų šalyje, žvalgomasi po globos namus („Tiesiog gyventi“). Antroji dalis „Iš Ignalinos dienoraščio. 2019–2020“ – tai menininkų šeimos, netikėtai iškeitusios gyvenimą sostinėje ir nuolatinį buvimą Ignalinoje, patirtis.

Ši dalis poetiška, pakylėtai atskleidžianti miškų ir ežerų trauką, bet kartu ir žemiška. Pasakojama apie provincialumo apnašas, gyvenimo nuošalėje paradoksus, aukštosios kultūros stygių, nuolatinį kelionių traukiniais romantiką ir nuovargį.

Trečioji dalis „Knygos ir jų žmonės“ pasakoja apie gerai žinomus ar kiek primirštus rašytojus, literatus, knygų tyrinėtojus – Bronę Buivydaitę, Mariją Mašiotaitę-Urbšienę, Merkelį Račkauską, Eleną Spurgaitę, Kazį Jankauską („Sidabro tunika“, „Sugrižk, Žaliapūke“). Bet ne tik... Čia – ir skaitymo skatinimo mokyklose įgūdžiai bei išpūdžiai („Mano pasaka šoka“), ir patirtys rezidencijose bei literatūrinėse kelionėse („Sentimentali kelionė: peržengusi upę Šventę, įbridau į Šventąją“), ir vaikų literatūros niuansai („Kas laimėjo grybų karą“).

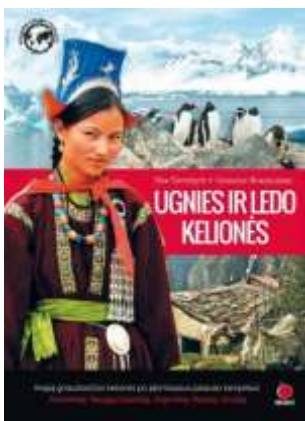


Kafkos draugas. *Miro Gavran*

Kroatų rašytojo Miro Gavrano 2011-ais metais pirmą kartą išleistame dokumentiniame romane „Kafkos draugas“ pasakojama apie dviejų rašytojų - Franzo Kafkos ir Maxo Brodo – draugystę. Pastarasis yra pagrindinis romano „Kafkos draugas“ veikėjas, bičiuliuavęsis su Kafka nesavanaudiškai, aistringai ir pasiaukojančiai.

Maxas Brodas mato ir pasakoja Kafkų šeimos dramas, tėvo ir sūnaus konfliktus ir net užmezga intymų ryšį su savo draugo motina. Miro Gavranas romano „Kafkos draugas“ struktūrą suorganizavo savitai – tekstą sudaro septyniasdešimt penki įvairaus ilgio fragmentai, susidėliojantys į sudėtingo Kafkos gyvenimo mozaiką. Romane su stipriu emociniu užtaisais pasakojama apie dviejų rašytojų – F. Kafkos ir Maxo Brodo – draugystę, erotika nuspalvintus jų ryšius su

lemiamos reikšmės šių kūrėjų gyvenimams turėjusiomis moterimis. Meilė ir literatūra nuolat susipina jausmingų veikėjų gyvenimo kelyje. Veiksmas vyksta Prahoje 1903–1924 m. ir 1953 m. Tel Avive. Autorius nepaprastai autentiškai, su nostalgijos gaidale vaizduoja pirmuosius XX a. dešimtmečius ir intelektualų gyvenimą Vidurio Europoje, kokios jau seniai nebėra.



Ugnies ir ledo kelionės

Rita Šemelytė, Vytautas Brazauskas

Šiais laikais ieškant egzotikos keliaujama į vis tolimesnius pasaulio kampelius. Būtent tokios išskirtinės kelionės ypač vilioja pusę pasaulio išmaišiusius keliautojus – žurnalistę Ritą Šemelytę ir gydytoją Vytautą Brazauską. Kelionė į Antarktidą, anot keliautojų, unikalumu primena skrydį į Mėnulį, o Naujoji Zelandija užburia neįtikėtinu gamtos grožiu ir įvairove: nuo trykštančių geizerių, spalvingų, atšiaurių ugnikalnių iki snieguotų kalnų viršūnių, akmeningų uolėtų pakrančių su laukine gyvūnija, vaizdingų įlankų, smėlėtų paplūdimių, fjordų ir akį rėžiančio mėlynumo ežerų. O kur dar išbandymų kupini žygiai Himalajuose, Gruzijos gyventojų svetingumas ir vaišingumas ar Etnos

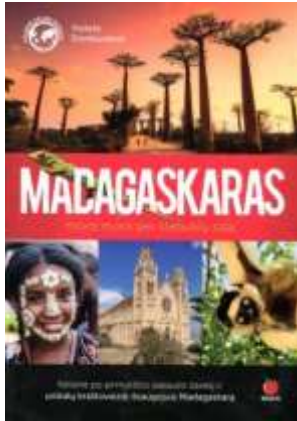
ugnikalnio išdaigos Sicilijoje. Kalnai tampa tai neatsiejama kelionių dalimi, tai tolimais palydovais, išdidžiai žvelgiančiais į atvykėlius.

Ką reiškia atsidurti ant dreifuojančios ledo lyties?

Koks jausmas apima vaikstant priešistorinių paparčių miškuose ar kai po kojomis pradeda drebėti žemė?

Kokias paslaptis slepia kalne įkurtas Vardzijos vienuolynas Gruzijoje?

Kuo žavi „dievų žeme“ vadinamas Katmandu? Pasinerkite į kelionių patirtį, kuri praturtina, įkvepia ir parodo, kad pasaulis yra gerokai įvairesnis ir įspūdingesnis, nei kartais atrodo.



Madagaskaras. Mora mora per stebuklą salą

Violeta Domkuvienė

Šis prieš milijonus metų nuo Afrikos žemyno atskilęs žemės lopinėlis išsiskiria unikaliu kraštovaizdžiu ir niekur kitur Žemėje neaptinkamų gyvūnų bei augalų gausa. Šimtamečių baobabų giraitės keičia raudonos it kraujas lygumos, šias – į dangų aštriomis viršūnėmis besistiebiančius akmeniniai kalnai, o už jų veriasi nepaprasto grožio vandenyno pakrantės. Salos lankytojus pasitinka visomis vaivorykštės spalvomis žydinčios gėlės ir šimtai smalsių akių – lemūrų, fosų, iguanų, sifakų, chameleonų ir kitų nematytų gyvūnų.

Ne mažiau nei gamta Madagaskare žavi visada besišypsantys ir draugiški vietiniai gyventojai malagasiai, saviti jų papročiai bei tradicijos. Knygoje sužinosite, kodėl

auginti daug vaikų Madagaskare yra gerai, ką reiškia, kai vyras plaukuose nešioja įsmeigtas šukas, kodėl moteriai turėti auksinių dantų yra didelė garbė. Knygos "Madagaskaras. Mora mora per stebuklą salą" autorės Violetos Domkuvienės įspūdziai apie kelionę po Madagaskarą nė vieno nepalieka abejingo. Vaizdingai ir gyvai ji pasakoja apie ten aptiktus gamtos stebuklus, su gera humoro doze prisimena nuotykius, kuriuos jai ir kelionės draugams teko patirti, stebina keisčiausiais vietinių gyventojų papročiais, kuriuos pavyko sužinoti iš pačių malagasijų. "Madagaskaras. Mora mora per stebuklą salą" - tai nepaprastai įtraukianti kelionių knyga, kurioje rasite ir nuotykių, ir naudingų žinių apie Madagaskaro transportą, maistą, papročius bei kitus keliautojus dominančius dalykus.



Azija be sienų

Paulius Mačiulevičius, Berta Tilmantaitė, Andrius Jančiauskas

Pasaulis yra draugiškas – su tokia mintimi į kelionę po Aziją išsiruošė trys bičiuliai: žurnalistas Paulius Mačiulevičius, fotografė Berta Tilmantaitė ir psichologas Andrius Jančiauskas. Keliautojai norėjo ne tik pamatyti egzotiškas šalis, bet ir parodyti, kad keliauti galima kitaip: pažįstant paprastus žmones, nugalint baimes, mėgaujantis naujomis patirtimis ir nuolat ieškant savo galimybių ribų. Maršrutas veda per įdomiausias Azijos valstybes, nuo Turkijos iki Malaizijos.

Per 7 mėnesius trukusią kelionę bičiuliai pažino vietinių gyvenimą, išbandė egzotiškų valgių ir pramogų, rado naujų draugų ir lietuvių, gyvenančių svetur. Įspūdingų nuotraukų ir kvapą gniaužiančių istorijų knygoje tikrai netrūksta.

Nuo kopimo į kalnus Nepale iki nardymo su vėžliais Indonezijoje... Ši knyga "Azija be sienų" laužo stereotipus ir įkvepia krautis lagaminus gyvenimo kelionei.

Sužinokite:

Kaip turkai sutinka Naujuosius Metus?

Kuo išskirtinis iraniečių svetingumas ir ką šioje šalyje reiškia „laikina žmona“?

Apie keliavimo Afganistane pavojus ir Kabulo linksmybes?

Kur yra hipių rojus? Kokia Tibeto ateitis? Kiek trunka indiškos vestuvės?

Kodėl kinai paplūdimiuose slapstoši nuo saulės?

Kiek kovos metodų mokosi kariai Šaolino vienuolyne?

Kaip gyvena pusė milijono Mianmaro vienuolių?

Kuo pavojingas banglenčių sportas Indonezijoje?

Kas Malaizijoje vadinami „jūros čigoniukais“ ir dar...