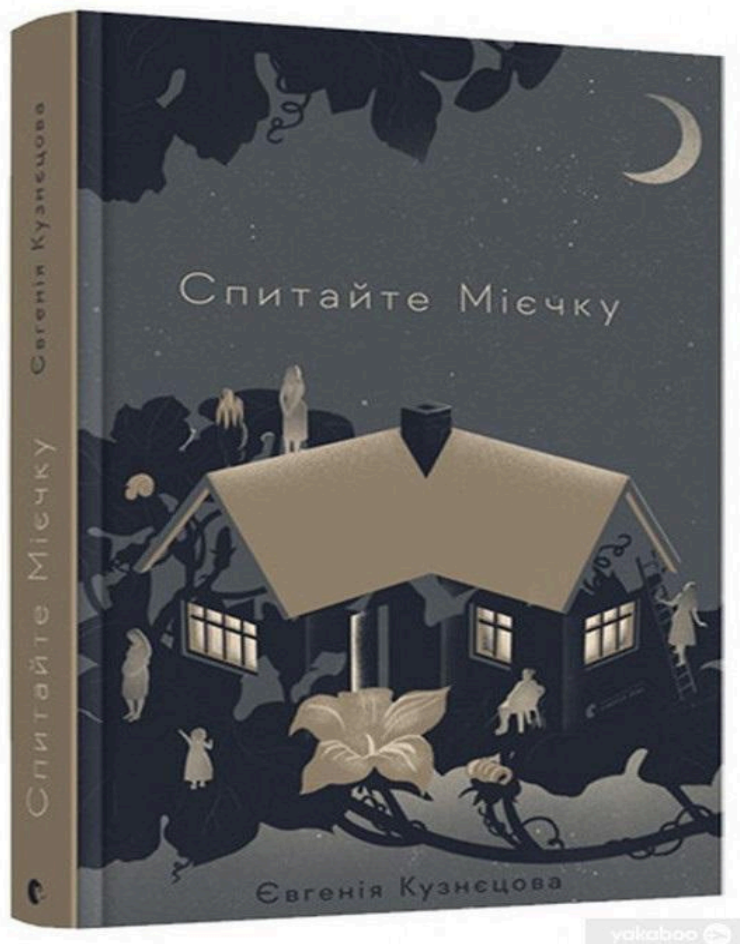


Інформаційний бюлетень

*Які книги варто прочитати щоб
відволіктися від реалій війни*



**книга допомагає абстрагуватися від жахливої реальності
й постійного читання новин та бодай на деякий час
забути про війну....**



Спитайте Мієчку, Євгенфя Кузнєцова

Старий будинок, що заховався від світу в дикій малині, бабуся, діти, онуки і рудий кіт. Гарбузи та літо. Що іще треба для щастя? У цій книзі є кохання та роздуми, легка ностальгія та гумор. Читання — то справжній відпочинок для душі, наче ти теж повертаєшся у хату, знайому з дитинства, де і стіни, і дах захищають від усіх проблем та негод.

Посилання на книгу: yakaboo.ua/ua/spitajte-miechku.html Читати безкоштовно можна в додатку Yakaboo на смартфоні.

«Обмін на Різдво», Меггі Нокс

У цій книзі головними персонажами теж є двоє сестер. І не просто сестер, а близнят! Ідея обміну не нова: ну хто з близнят хоч разочок не мінявся місцями?

Різдвяна випічка, сніг та кохання. А ще — багато кумедних та зворушливих моментів. Та пахощі свіжоспечених кексів просто зі сторінок книги



Проте одна справа, коли ви ще малі та міняєтеся, приміром, на уроці, якщо хтось не вивчив вірш. І зовсім інша справа — коли ви вже дорослі дівчата і в кожній свій характер та своє життя.

Чарлі та Касс зовні схожі, як дві краплі води, проте характери в них різні. Одна сестра мешкає у великому місті та веде кулінарне шоу на телебаченні. Друга — залишилася у маленькому містечку, де разом з батьками дбає про родинну пекарню. Через травму Чарлі не може вести шоу, бо не відчуває смаку та запахів, і домовляється із сестрою помінятися місцями до Різдва. До чого це призведе, читайте! Історія легка та приємна, романтична і трохи драматична, але з файним хепі-ендом. Ця розповідь про те, як важливо бути сміливим та не боятися змін, казати правду та підтримувати одне одного.

Посилання на книгу: yakaboo.ua/ua/obmin-na-rizdvo.html

«Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією»,

Володимир Станчишин

На відміну від попередніх двох книг, це видання — не художнє, а скоріше посібник із психології. Проте викладений настільки доступною мовою гумором та дотепними поясненнями, що зрозуміє кожен.

Ця книга стане в нагоді кожному, хто бажає порозумітися із самим собою



Усі ми тривожні, і це нормально, дивує автор-психотерапевт з перших речень. Так-так, усі, і він, автор, не виняток. Тож і розкаже у своїй книзі, чому виникає тривога і як з нею жити. Не боротися, а саме жити. Бо тривожний стан насправді наш помічник, який покликаний оберігати життя. Але якщо рівень тривожності зашкалює, тоді варто замислитися. У книзі ви знайдете цікаву та корисну інформацію про: тривогу - панічний розлад - соціальну фобію - obsesивно-компульсивний синдром (ОКС) - посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - депресію.

Ця книга не є посібником, як позбутися тривоги, проте вона допоможе краще зрозуміти себе та жити в гармонії із собою.

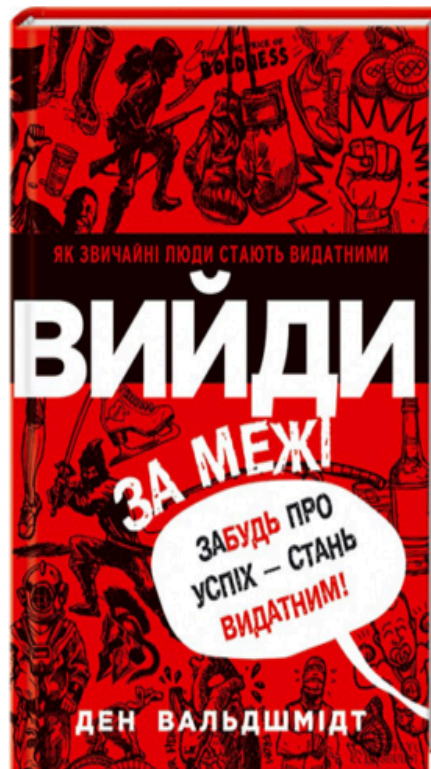
Детальніше: <https://www.yakaboo.ua/ua/stini-v-moj-golovi-zhiti-z-trivozhnistju-i-depresieju.html#proceed>

Вартовий брами, Зірка Шевченко

Старшокласниця з України та її кузен-француз, подорожуючи Піренеями, натрапляють на диво природи — підземну ріку Фонтесторб, течія якої зупиняється щопівгодини. Згодом виявляється, що вона приховує й інші таємниці. Двоє підлітків намагаються їх розгадати — і несподівано потрапляють за Брату часу, просто у вир Альбігойських воєн на півдні Франції. В середньовічному Лангедоку їм доводиться пережити чимало небезпечних пригод. Вони ризикують життям, рятуючи нових друзів від інквізиції, і відкривають неймовірну сімейну таємницю...



«Вийди за межі. Забудь про успіх — стань видатним»
— Ден Вальдшмідт...



Книга Дена Вальдшмідта — для тих, хто любить чіткі інструкції та списки. Вона саме так і написана: це звід принципів, якими варто керуватися (або хоча б розглянути їх можливу користь для себе), щоб досягати поставлених цілей і рухатися вперед. Книга енергійна і заряджає, налаштовує на продуктивність і роботу, каже в лоб про те, що тільки ви відповідаєте за своє життя і тільки надзусилля можуть призвести до надрезультатів....

- ☐ *Читання робить нас обізнаними, допомагає аналізувати, що в майбутньому допоможе відстояти свою точку зору в будь-якій суперечці.*
- ☐ *Час за книжкою допомагає знизити тривожність, сфокусуватися на моменті тут і зараз та навіть краще спати, знижує стрес.*
- ☐ *Читаючи, ти ніби повертаєшся до звичного життя.*
- ☐ *Читання поновлює емоційний ресурс, допомагає мозку впоратися з невідомістю.*