



Żyrardów, 12 maj 2026 r.

Dobrostan psychiczny w życiu człowieka

Wybór książek z lat 2010 - 2026 ze zbiorów

Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. KEN. Filia Żyrardowie

1. 12 ważnych opowieści : polscy autorzy o wartościach, [redakcja Agata Mikołajczak-Bąk]. – Poznań : Publicat, 2022. - ISBN 978-83-271-0614-8.

Sygnatura: ZYWD 43415 Lit. dla dzieci

2. 12 ważnych opowieści : polscy autorzy o wartościach dla dzieci, [red. Agata Mikołajczak-Bąk]. - Poznań : Publicat, 2016. - ISBN 978-83-245-2343-6

Sygnatura: ZYWD 36889 Lit. dla dzieci

3. Achor Shawn, Wielki potencjał : jak zmiana podejścia do sukcesu zwiększa nasze osiągnięcia, szczęście oraz dobrostan. - Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, 2023. – ISBN 978-83-67107-64-8

Sygnatura: ZYWYP 44414

4. Acosta Rina Mae, Hutchison Michele, Najszczęśliwsze dzieci na świecie czyli Wychowanie po holendersku. - Warszawa : Wydawnictwo Świat Książki, 2018. – ISBN 978-83-8031-877-9

Sygnatura: ZYWYP 38945

5. Afzal Uz, Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki. - Łódź : Studio Koloru, 2020. ISBN 978-83-62238-53-8.

Sygnatura : ZYWD 41706 Mindfulness

6. Alvarez, Melissa, Żyj przytulnie : [magia codziennych przyjemności]. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus, 2019. ISBN 978-83-65506-04-7

Sygnatura: ZYWD 40270 Rozwój osobisty

7. Ameli Rezvan, *25 lekcji uważności : czas na dobre życie*. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017. ISBN 978-83-64721-89-2.

Sygnatura: ZYWD 38023 Mindfulness

8. Aron Elaine N., *Wysoko wrażliwi*. - Łódź : Feeria Wydawnictwo - JK Wydawnictwo, 2014. ISBN 978-83-7229-645-0

Sygnatura: ZYWYP 37541

9. Bard Ellen M., *Tylko dla Ciebie : kreatywny poradnik self-care*. - Warszawa : Grupa Wydawnicza K.E. Liber, 2020. – ISBN 978-83-64853-39-5

Sygnatura: ZYWD 42167 Rozwój osobisty

10. *Bądź od małego : holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci*, aut. Orina Krajewska i Fundacja Małgosi Braunek "Bądź" ; praca pod redakcją Marty Malik-Ryl. - Gliwice : Sensus, 2025. - ISBN 978-83-289-1460-5

Sygnatura: ZYWD 45751 Psych. dzieci i młodzieży

11. Ben-Shahar Tal, *Jak cieszyć się życiem : dobrostan w pięciu odśłonach*. - Warszawa : Zwierciadło, 2022. - ISBN 978-83-8132-259-1

Sygnatura: ZYWD 45887 Rozwój osobisty

12. Bernheimer Lily, *Potęga przestrzeni wokół nas : [Jak codzienne środowisko kształtuje nasze życie, zachowanie i dobrostan, i co o nas mówij]*. - Warszawa : Wydawnictwo Amber, 2018. - ISBN 978-83-241-6797-5

Sygnatura: ZYWYP 39828

13. Białek Ewa D., *Wychowanie dziecka : w kierunku zdrowia i harmonii w sobie i świecie*. - Wyd. 2., uzup. - Warszawa : Instytut Psychosyntezy, 2014. - ISBN 978-83-63428-65-5

Sygnatura: ZYWYP 37679

14. Boćko-Mysiorska Magdalena, *Czuły dom zaczyna się we mnie : o uzdrawianiu własnych traum i ran, by wychować szczęśliwe dziecko*. - Kraków : Znak Koncept, 2025. – ISBN 978-83-240-9568-1

Sygnatura: ZYWD 46500 Psychologia

15. Brackett Marc A., *Pozwól sobie na uczucia : wykorzystaj moc inteligencji emocjonalnej*. - Gliwice : Septem, 2021. - ISBN 978-83-283-7323-5

Sygnatura: ZYWYP 42808

16. Brzeziński Miłosz, *Głaskologia : jak pozytywnie wpływać na innych i zwiększać przy tym swoją satysfakcję : faktyczne reguły motywowania i rozumienia motywacji*. – Wydanie 2. - Warszawa : 989 - Instytut Kreowania Skuteczności, Miłosz Brzeziński, 2013. – ISBN 978-83-938008-0-3

Sygnatura: ZYWYP 40038

17. Burch Vidyamala, Penman Danny, *Mindfulness dla zdrowia : jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem*. - Warszawa : Samo Sedno Edgard, 2016. - ISBN 978-83-7788-826-1

Sygnatura: ZYWD 36924 + CD Mindfulness

18. Burnett Dean, *Happy mózg*. - Łódź : Feeria - Wydawnictwo JK, 2019. - ISBN 978-83-7229-847-8

Sygnatura: ZYWYP 40957

19. Clerc Olivier, *Jesteś w sam raz... : i sekret życzliwej komunikacji (NVC)*. [Olsztyn] : Levyz Books, copyright 2023. - ISBN 978-83-66633-41-1

Sygnatura: ZYWD 45247 Lit. dla dzieci

20. *Co Ci się przydarzyło? : rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu*, autorzy Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., Oprah Winfrey. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2022. - ISBN 978-83-268-3877-4

Sygnatura: ZYWYP 43428

21. Csikszentmihalyi Mihaly, *Flow : stan przepływu : zanurzyć się w doświadczeniu płynąc z jego nurtem smakować życie*. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2023. – ISBN 978-83-67327-45-9

Sygnatura: ZYWD 45357 Psychologia

22. Chybicka Anna, Puchalska-Kamińska Malwina, *Rozwojownik : inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016. – ISBN 978-83-7489-669-6

Sygnatura: ZYWD 38978 Rozwój osobisty

23. Czyż Katarzyna, *Miej wyje**ne, będzie Ci dane : o trudnej sztuce odpuszczania.* - Gliwice : Onepress - Wydawnictwo Helion, 2020. - ISBN 978-83-283-6258-1

Sygnatura: ZYWYP 42055

24. Damour Lisa, *Pod presją : jak radzić sobie z powszechnym stresem i lękiem wśród dziewcząt.* - Warszawa : Mamania, 2024. – ISBN 978-83-68021-27-1

Sygnatura: ZYWD 45383 Psych. dzieci i młodz.

25. Dąbrowska Anna, *Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych.* - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2023. – ISBN 978-83-233-5150-4

Sygnatura: ZYWYP 44703

26. Ekmekcioglu Cem, *Dotknij mnie : dlaczego dotyk jest dla nas tak ważny.* - Łódź : Wydawnictwo Feeria - Wydawnictwo JK, 2019. – ISBN 978-83-7229-820-1

Sygnatura: ZYWYP 40449

27. Fava Giovanni Andrea, *Terapia dobrostanu psychicznego : leczenie i zastosowania kliniczne : [podręcznik rewolucyjnego podejścia wpływającego na poprawę samopoczucia].* - Warszawa : Moc Media, 2023. – ISBN 978-83-67133-46-3

Sygnatura: ZYWD 46105 Psychoterapia

28. Feliciano Niro, *Szczęście : jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan : [Osiem kluczy do znalezienia prawdziwego zadowolenia z życia].* - Poznań : Filia, 2023. –

Sygnatura: ZYWD 44405 Rozwój osobisty

29. Foley Ewa, *Powiedz życiu tak od nowa : poradnik dobrostanu.* - Wydanie III, rozszerzone. - ISBN 978-83-68262-04-9

Sygnatura: ZYWD 45712 Poradniki

30. Frankl Viktor Emil, *Psychoterapia na co dzień : wykłady radiowe.* - Warszawa : PWN, 2024. – ISBN 978-83-01-23834-6

Sygnatura: ZYWD 46376 Psychoterapia

31. Goodman Whitney, *Toksyczna pozytywność : [Jak zachować zdrowy rozsądek w świecie ogarniętym obsesją bycia szczęśliwym]*. - Poznań : Folia, 2022. - ISBN 978-83-8195-987-2

Sygnatura: ZYWYP 43829

32. Growiec Katarzyna, *Ile szczęścia dają nam inni ludzie? : więzi społeczne a dobrostan psychiczny*. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015. - ISBN 978-83-01-17999-1

Sygnatury: ZYWYP 35139

33. Haidt Jonathan, *Hipotezy szczęścia : odnaleźć nadzieję w klasycznej mądrości*. - Łódź : Wydawnictwo Feeria, 2022. – ISBN 978-83-67327-50-3

Sygnatura: ZYWYP 44356

34. Hansen Anders, *Wyloguj swój mózg : jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020. – ISBN 978-83-240-6042-9

Sygnatura: ZYWYP 41610

35. Hanson Rick, *Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017. - ISBN 978-83-7489-678-8

Sygnatura: ZYWYP 37669

36. Hanson Rick, Hanson Forrest, *Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. – ISBN 978-83-7489-762-4

Sygnatura: ZYWD 39842 Rozwój osobisty

37. Hayes Steven C., *Umysł wyzwolony : [Zakończ wewnętrzną walkę i żyj w zgodzie ze sobą]*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. – ISBN 978-83-7489-868-3

Sygnatura: ZYWD 42675 Rozwój osobisty

38. Hinz Magdalena, *Proste historyjki o emocjach : ćwiczenia rozpoznawania i nazywania uczuć okazywanych w różnych sytuacjach*

społecznych. – Wydanie III. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2023. – ISBN 978-83-8309-125-9

Sygnatura: ZYWD 45560 Psych. dzieci i młodz.

39. Honoré Carl, *Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*. - Warszawa : Drzewo Babel, 2020. - ISBN 978-83-64488-42-9

Sygnatury: ZYWD 44387 Rozwój osobisty

40. Joseph Stephen, *Autentyczność : jak być sobą i dlaczego jest to ważne*. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2017. – ISBN 978-83-8062-177-0

Sygnatura: ZYWYP 37883

41. Jung Christoph, *Człowiek i pies : o głaskaniu, stresie i oksytocynie*. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017. – ISBN 978-83-01-19298-3

Sygnatura: ZYWYP 37560

42. Konaszewski Karol, *Pedagogika wrażliwa na resilience : studium teoretyczno-empiryczne*. - Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2020. ISBN 978-83-8095-878-4

Sygnatura: ZYWYP 42499

43. Leszczyńska Agnieszka, *Anatomia zdrowia : jak kompleksowo zadbać o ciało, umysł i duszę*. - [Białystok] : [Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus], [2019]. - ISBN 978-83-66436-12-1

Sygnatura: ZYWYP 40926

44. Mellibruda Leszek, *A może nie ma się czego bać? : jak zmienić lęk w ciekawość*. - Warszawa : Edipresse Polska, 2018. – ISBN ISBN 978-83-8117-290-5

Sygnatura: ZYWYP 38800

45. Michałak Marek, *Opowieści o tym, co w życiu ważne*. - Konin ; [Żychlin] : Wydawnictwo Ibis, 2022. – ISBN 978-83-67178-44-0

Sygnatura: ZYWD 43789 Lit. dla dzieci

46. Mindewicz-Puacz Tatiana, *Luz : i tak nie będę idealna*. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2017. – ISBN 978-83-268-2514-9

Sygnatura: ZYWYP 39945

47. Mort Sophie, *Czułość : poradnik pozytywnego egoizmu*. - Warszawa : Wielka Litera, 2021. - ISBN 978-83-8032-710-8

Sygnatura: ZYWD 43307 Poradniki

48. Mosback Lauren, *Każdy czasem się martwi : jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres : 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. – ISBN 978-83-67665-15-5

Sygnatura: ZYWD 45132 Psych. dzieci i młodz.

49. Mosley Michael, *Wystarczy drobna zmiana : proste sposoby na lepsze i zdrowsze życie*. - Łódź : Feeria, 2025. - ISBN 978-83-68262-21-6

Sygnatura: ZYWD 45838 Poradniki

50. Neff Kristin, Germer Christopher K., *Samowspółczucie : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*. - Sopot : GWP, 2022. – ISBN 978-83-7489-975-8

Sygnatura: ZYWYP 44399

51. Osho, *Zdrowie emocjonalne : przemień lęk, złość i zazdrość w twórczą energię*. – Wydanie IV. - Warszawa : Czarna Owca, 2018. – ISBN 978-83-8143-153-8

Sygnatura: ZYWYP 43894

52. Pantzar Katja, *Odnaleźć sisu : fiński sposób na szczęście przez hartowanie ciała i ducha*. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. - ISBN 978-83-233-4520-6

Sygnatura: ZYWD 40192 Rozwój osobisty

53. Peyton Sarah, *Towarzyszę sobie z życzliwością : jak ukoić swój mózg i zmienić wewnętrznego krytyka w przyjaciela : ćwiczenia*. - Warszawa : cojanato?, 2022. – ISBN 978-83-63860-74-5

Sygnatura: ZYWYP 44899

54. Peyton Sarah, *Towarzyszę sobie z życzliwością : jak ukoić swój mózg i zmienić wewnętrznego krytyka w przyjaciela : podręcznik*. - Warszawa : cojanato?, 2022. - ISBN 978-83-63860-73-8

Sygnatura: ZYWYP 44900

55. *Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności*, aut. Debra Kissen, Ashley D. Kendall, Michelle Lozano, Micah Ioffe. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. – ISBN 978-83-7489-931-4

Sygnatury: ZYWYP 43092; ZYWYP 43114

56. *Radosna książka*, [Redakcja Marika Krajniewska]. - Warszawa : Wydawnictwo Papierowy Motyl, 2020. – ISBN 978-83-65816-33-7

Sygnatura: ZYWD 41642 Rozwój osobisty

57. Rajewski Maciej, Szynal Zofia, *Zrozum siebie : psychologiczny przewodnik po świecie przeżyć wewnętrznych*. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2022. – ISBN 978-83-240-6415-1

Sygnatura: ZYWYP 44422

58. Reimisz Patryk, *Mózg i umysł w równowadze : dieta, ruch, relacje, otoczenie*. - Warszawa : PZWL, 2025. - ISBN 978-83-01-24546-7

Sygnatura: ZYWD 46272 Psychologia

59. Robertson Guy, *10 sekretów dobrego życia w każdym wieku : jak się starzeć żeby się nie zestarzeć*. - Warszawa : Almapress, 2020. - ISBN 978-83-7020-799-1

Sygnatura: ZYWD 44426 Poradniki

60. Rosenthal Norman E., *Dar przeciwności : nieoczekiwane korzyści, jakie dają nam życiowe trudności, komplikacje i uciążliwości*. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2015. – ISBN 978-83-64721-37-3

Sygnatura: ZYWYP 38049

61. Ryżak Zbigniew, *Silna psychika : poradnik wzmacniania odporności psychicznej na trudne czasy*. - Gliwice : Sensus, 2023. - ISBN 978-83-8322-205-9

Sygnatura: ZYWD 44674 Poradniki

62. Schiraldi Glenn R., *Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. - ISBN 978-83-7489-786-0

Sygnatura: ZYWD 41185 Rozwój osobisty

63. Schnabel Ulrich, *Sztuka leniuchowania : o szczęściu nicnierobienia.* - Warszawa : Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2014. - ISBN978-83-7758-576-4

Sygnatura: ZYWYP 32932

64. Stępień-Cach Karolina, Broda Martyna, *Możesz więcej niż myślisz : jak opanować stres i czuć się lepiej w szkole i w życiu.* - Katowice : Wydawnictwo Debit, 2024

Sygnatura: ZYWD 45148 Lit. dla młodzieży

65. Szubrycht Monika, *Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi.* - Kraków : MANDO, 2022. – ISBN 978-83-277-3083-1

Sygnatura: ZYWYP 44153

66. Szuścik Aga, *Zdrówka! : 14 kroków do zdrowszego życia.* - Gliwice : Sensus, 2025. - ISBN 978-83-289-1425-4

Sygnatury: ZYWD 46435 Poradniki

67. Taraszkiewicz-Kotońska Małgorzata, *Pomoc ku równowadze : jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne.* - Wydanie II rozszerzone. - Słupsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra Literatura - Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje, 2019. - ISBN 978-83-65897-95-4

Sygnatura: ZYWD 41362 Poradniki

68. Taraszkiewicz-Kotońska Małgorzata, Nalepa Zofia, *Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii.* - Poznań : Święty Wojciech Wydawnictwo, 2020. - ISBN 978-83-8065-382-5

Sygnatura: ZYWYP 41950

69. Trzópek Joanna, *Środowisko społeczne a dobrostan i podmiotowość uczniów w szkole : wyzwania dla przywództwa edukacyjnego.* - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024. - ISBN 978-83-233-5468-0

Sygnatura: ZYWD 46104 Edukacja i pedagog.

70. Waldinger, Robert J., Schulz, Marc S., *Dobre życie : lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem.* - Kraków : Znak Litera Nova, 2025. - ISBN 978-83-240-9588-9

Sygnatura: ZYWD 45848 Psychologia

71. Wałęcka - Matyja Katarzyna, Napora Elżbieta, *Mam, jestem, mogę : kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży.* - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024. - ISBN 978-83-8331-384-9

Sygnatura: ZYWD 45373 Psych. dzieci i młodzieży

72. Wax Ruby, *Jak przetrwać życiowe trudności : #mindfulness.* - Poznań : Publicat Wydawnictwo, 2023. - ISBN 978-83-271-2681-8

Sygnatura: ZYWD 45246 Mindfulness

73. Weiner Eric, *Ekspresem z Sokratesem : czego martwi filozofowie uczą nas o życiu.* - Warszawa : PWN, 2020. – ISBN 978-83-01-21473-9

Sygnatura: ZYWD 45239 Filozofia i etyka

74. Welch Caroline, *Mindfulness dla kobiet : zatrzymaj się i poczuj smak życia.* - Warszawa : Zwierciadło, 2022. - ISBN 978-83-8132-267-6

Sygnatura: ZYWD 43489 Mindfulness

75. Wiking Meik, *Lykke : po prostu szczęście.* - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2017. - ISBN 978-83-8015-819-1

Sygnatura: ZYWD 38325 Rozwój osobisty

76. Wojnarowska, Milena, *Dogadaj się z emocjami : przewodnik po uczuciach : jak lepiej je rozpoznawać i nauczyć się je regulować.* - Kraków : Znak Koncept, 2024. - ISBN 978-83-240-9471-4

Sygnatura: ZYWD 45759 Psychologia

77. Woydyłło Ewa, *Droga do siebie : o poczuciu wartości.* - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2022. – ISBN 978-83-080-7477-0

Sygnatura: ZYWD 43438 Rozwój osobisty

78. Woydyłło Ewa, *Zakręty życia : rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie.* - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2024. - ISBN 978-83-8132-583-7

Sygnatura: ZYWD 45942 Poradniki

79. Zaraska Marta, *Tajemnice długowieczności : jak przyjaźń, życzliwość i optymizm pomagają dożyć stu lat.* - Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2022. - ISBN 978-83-280-9626-4

Sygnatura: ZYWYP 43562

80. Zimbardo Philip G., Sword, Rosemary K. M., *Żyj lepiej, Kochaj mądrzej : jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość.* - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018. - ISBN 978-83-01-19840-4

Sygnatura: ZYWYP 39161

81. Ziopaja Natalia, *Relacyjność : jak sprawić, by więzi z tym, co w nas i wokół nas, wspierały szczęśliwe życie.* - Kraków : Znak Koncept, 2025. - ISBN 978-83-240-9542-1

Sygnatura: ZYWD 46278 Poradniki

Opracowanie

Barbara Jerzak

PBW. Filia w Żyrardowie