***Samoakceptacja***

*wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej
 w Koninie i jej filii*

**WYDAWNICTWA ZWARTE :**

1. 10 prostych sposobów na budowanie poczucia własnej wartości / Glenn R. Schiraldi ; przekł. Sylwia Pikiel. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011

**Sygnatura:** 37213 (Koło)

2. 13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie ludzie : zaryzykuj zmianę, staw czoło własnym lękom i ćwicz się w dążeniu do szczęścia i sukcesu / Amy Morin ; przekład Beata Otocka. Łódź : Galaktyka, copyright 2015

**Sygnatura**: 31679 (Słupca)

**Sygnatura:** 48353 (Turek)

3. Asertywność : jak docenić samego siebie? / Olga Castanyer ; przekł. Piotr Rak. - Wyd. 2. Kraków : Wydawnictwo eSPe, 2008

**Sygnatura:** 90390 (Konin)

4. Błękit? Róż? Ty i już! : ważne pytania o płeć i bycie sobą / Elise Gravel ; współpraca: Mykaell Blais ; z języka angielskiego przełożyła Dominika Cieśla-Szymańska. - Wydanie I. Warszawa : Wydawnictwo Dwie Siostry, 2024

**Sygnatura:** 50248 (Turek)

5. Chcę być kimś! czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone. [1] / Michał Zawadka ; grafika Katarzyna Buk. Warszawa : Mind & Dream, 2016

**Sygnatura:** 101845 (Konin)

**Sygnatura:** 31192 (Słupca)

**Sygnatura:** 49036 (Turek)

6. Dar przeciwności : nieoczekiwane korzyści, jakie dają nam życiowe trudności, komplikacje i uciążliwości / Norman E. Rosenthal ; tł. z ang. Marek Chojnacki. Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2015

**Sygnatura:** 30218 (Słupca)

7. Dary niedoskonałości : jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być i zaakceptować to, kim jesteśmy / Brené Brown ; tłumaczył Krzysztof Puławski. Poznań : Media Rodzina, copyright 2022

**Sygnatura:** 104280 (Konin)

8. DDD Dorosłe Dziewczynki z rodzin dysfunkcyjnych : jak odnaleźć poczucie bezpieczeństwa, kobiecości i własnej wartości / Eugenia Herzyk. Warszawa : "Świat Książki", 2014

**Sygnatura:** 97005 (Konin)

9. Dlaczego kobiety wyglądają lepiej niż im się wydaje : 7 kroków ku nowemu poczuciu własnej wartości / Alexandra Berger, Katja Sundermeier. Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", 2008

**Sygnatura:** 90401 (Konin)

10. Droga do siebie : o poczuciu wartości / Ewa Woydyłło. - Wydanie pierwsze, dodruk Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2025

**Sygnatura:** 33077 (Słupca)

11. Druga dojrzałość : w poszukiwaniu pomysłu na życie / Suzanne Braun Levine ; z jęz. ang. przeł. Grażyna Górska. Warszawa : Świat Książki - Bertelsmann Media, 2007

**Sygnatura:** 43865 (Turek)

12. Insight : droga do mentalnej dojrzałości / Michał Pasterski. Gliwice : Helion, 2016

**Sygnatura:** 47404 (Turek)

13. Jak myśleć o sobie dobrze? : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku / Stefanie Stahl ; tłumaczenie Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz. - Wydanie I. Kraków : Otwarte, 2020

**Sygnatura:** 31991 (Słupca)

14. Jak nauczyć się akceptować to, czego nie można zmienić / Janina Scarlet. - Wydanie I. Warszawa : Wydawnictwo Muza, 2023

**Sygnatura:** 32428 (Słupca)

15. Jak wspierać i kochać kobietę, którą jesteś? : odważ się na zmiany, walcz o siebie i zarażaj innych pozytywną energią / Adrianna Niewęgłowska, Gabriela Para. Bielsko-Biała : Pascal, 2023

**Sygnatura:** 105534 (Konin)

16. Jesteś gwiazdą : poczucie własnej wartości : przewodnik dla dzieci / Poppy O'Neill ; [przekład: Robert Andruszko]. - Wydanie 2. Kraków : Lingea, 2022

**Sygnatura:** 105732 (Konin)

17. Jesteś kimś więcej, niż myślisz : dla nastolatków / Lisa M. Schab ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2021 rok. Sopot : GWP, 2023

**Sygnatura:** 105536 (Konin)

18. Jesteśmy różni : bajki, które wzmacniają samoocenę / Begoña Ibarrola ; przełożyła Karolina Jaszecka ; ilustracje Blanca Millán. - Wydanie I. Warszawa : finebooks, 2021

**Sygnatura:** 32221 (Słupca)

19. Kłamstwa którymi żyjemy : jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie / Jon Frederickson ; przekład Maria Nowak. - Wydanie I. Poznań : Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze, 2018

**Sygnatura:** 50600 (Turek)

20. Kochaj : 50 lekcji jak pokochać siebie, swoje życie i ludzi wokół / Regina Brett ; przełożyła Olga Siara. Kraków : Insignis Media, copyright 2017

**Sygnatura:** 40833 (Konin)

21. Kobieta i poczucie własnej wartości / Stephanie Dillon, M. Christina Benson ; przekł. Monika Gajdzińska, Sylwia Kot. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003

**Sygnatura:** 80782 (Konin)

**Sygnatura:** 41566 (Turek)

22. Kobieta i poczucie własnej wartości / Stephanie Dillon, M. Christina Benson ; przekł. [z ang.] Monika Gajdzińska, Sylwia Kot. - Wyd. 2. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007

**Sygnatura:** 35510 (Koło)

23. Lubię siebie / tekst oryginalny: Ellen Bailey i Lesley Pemberton ; ilustracje: Harry Briggs ; układ graficzny: Zoe Bradley ; tłumaczenie: Ewa Borówka. Warszawa : Wilga, 2024

**Sygnatura:** 32907 (Słupca)

24. Mój cień jest różowy / Scott Stuart ; przełożył Michał Rusinek. - Wydanie I. Kraków : Znak emotikon, 2021

**Sygnatura:** 32079 (Słupca)

25. Mówili, że jestem zbyt wrażliwa : dla tych, co za dużo myślą i za bardzo się przejmują / Frederica Bosco ; przekład: Natalia Mętrak-Ruda. - Wydanie I. Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020

**Sygnatura:** 40252 (Koło)

26. Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia / Karen Bluth ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. Sopot : GWP, 2022

**Sygnatura:** 40856 (Koło)

**Sygnatura:** 104985 (Konin)

**Sygnatura:** 32823 ( Słupca)

27. Nie wszyscy muszą cię lubić : przestań szukać aprobaty innych i żyj pełnią życia / Susie Moore ; [tłumaczenie - Dominika Kielan]. Poznań : Publicat Wydawnictwo, © 2022

**Sygnatura:** 104217 (Konin)

**Sygnatura:** 49706 (Turek)

28. O wstydzie bez wstydu : poczuj się dobrze ze sobą / Ewa Woydyłło, Martyna Harland. Kraków : MANDO inside, 2024

**Sygnatura:** 106739 (Konin)

29. Odwagi! : jak pokonać nieśmiałość / Poppy O'Neill ; [przekład: Robert Andruszko]. - Wydanie 1 Kraków : Lingea, 2022

**Sygnatura:** 105764 (Konin)

30. Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie : 35 historii o tym, jak pielęgnować poczucie własnej wartości / Álex Rovira, Francesc Mirrales ; ilustracje: Raquel Díaz Reguera ; przełożyła Katarzyna Kozioł-Galvis. Warszawa : Czarna Owca, 2020

**Sygnatura:** 49115 (Turek)

31. Poczucie własnej wartości : jak pokochać siebie / Sharon Wegscheider-Cruse ; przekł. Aldona Możdżyńska. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014

**Sygnatura:** 99478 (Konin)

32. Pokochaj siebie / Wayne W. Deyer ; przeł. Marian J. Waszkiewicz. - Wyd. 2. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo : Wamex, 2000

**Sygnatura:** 72740 (Konin)

33. Pokochaj siebie / Wayne W. Dyer ; przekład Marian J. Waszkiewicz. - Wydanie 6. Poznań : Wydawnictwo Wamex ; Warszawa : published in cooperation with Wydawnictwo Czarna Owca, [2020]

**Sygnatura:** 103783 (Konin)

34. Pokochaj siebie a nawet innych : sprawdzone metody na zdrowe relacje / Lodro Rinzler, Meggan Watterson ; [tł. Juliusz Poznański]. Białystok : Studio Astropsychologii, 2016

**Sygnatura:** 47457 (Turek)

35. Pokonaj cienie przeszłości : moje zwycięstwo nad depresją i nerwicą / Kazimiera Sokołowska. Białystok : Studio Astropsychologii, 2010

**Sygnatura:** 96545 (Konin)

36. Projekt Szczęście albo Dlaczego przez cały rok śpiewałam o poranku, sprzątałam w szafach, kłóciłam się jak należy, czytałam Arystotelesa i dobrze się bawiłam / Gretchen Rubin ; przeł. Monika Walendowska. Warszawa : Wydawnictwo "Nasza Księgarnia", 2011

**Sygnatura:** 49190 (Turek)

37. Pułapka perfekcjonizmu : moc niedoskonałości w świecie, który ciągle wymaga więcej / Thomas Curran ; tłumaczenie Jacek Spólny. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, Copyright 2024

**Sygnatura:** 105994 (Konin)

38. Radykalne samowybaczanie : jak pokochać i zaakceptować siebie i swoje życie / Colin C. Tipping ; przeł. Wanda Grajkowska. Konstancin-Jeziorna : Wydawnictwo Medium, cop. 2009

**Sygnatura:** 93622 (Konin)

39. Raz, dwa, trzy, gwiazdą jesteś... Ty! : poradnik dla dzieci, które czują się inne / tekst Susan Heyboer O'Keefe ; il. R. W. Alley ; [tł. i red. Małgorzata Wilk]. Częstochowa : Edycja Świętego Pawła, cop. 2006

**Sygnatura:** 40166 (Koło)

40. Rezyliencja : jak kształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson, Forrest Hanson ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018

**Sygnatura:** 48501 (Turek)

41. Rozwojownik : inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia / Aneta Chybicka, Malwina Puchalska. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016

**Sygnatura:** 100730 (Konin)

**Sygnatura:** 47234 (Turek)

42. Samowspółczucie : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę / Kristin Neff, Christopher Germer ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim w 2022. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024

**Sygnatura:** 32960 (Słupca)

43. Twoja siła wewnętrzna : 7 zasad wzmocnienia odporności psychicznej / Jutta Heller ; przekład Paulina Wojnakowska. Łódź : Feeria, 2024

**Sygnatura:** 106541 (Konin)

44. Wszystko zaczyna się w głowie : a kończy, gdy nie działasz / Karolina Cwalina-Stępniak ; [ilustracje Anna Halarewicz ; fotografie Karolina Szubert, Michał Szubert]. Gliwice : Helion, [copyright 2020]

**Sygnatura:** 32460 (Słupca)

45. Wychowani przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców : jak odzyskać wiarę w siebie i żyć życiem, którego pragniesz / Lindsay C. Gibson ; przekład: Agata Błaż. - Wydanie pierwsze. Sopot : GWP, 2022

**Sygnatura:** 40678 (Koło)

46. Zbuduj swoje szczęście : vademecum życia spełnionego / Grażyna Tallar. Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, 2018

**Sygnatura:** 41434 (Słupca)

47. Życie, chcę więcej : prosta droga do zmiany, której pragniesz / Kinga Roszczyniała. Gliwice : Sensus, copyright 2022

**Sygnatura:** 105629 (Konin)

48. Życie i 101 przyjaciół / Krzysztof Liegmann. Gliwice : Helion, cop. 2017

**Sygnatura**: 47665 (Turek)

Opracowanie: Katarzyna Łazuga

Maj 2025