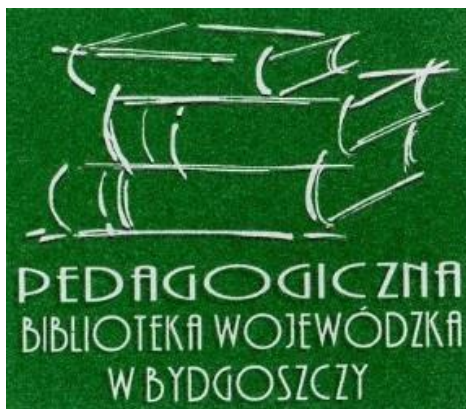


Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy
Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4, 85-094 Bydgoszcz, tel. 052 341 30 74



<http://www.pbw.bydgoszcz.pl>
e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

ROZWÓJ OSOBISTY

zestawienie bibliograficzne w wyborze
wydawnictw zwartych z lat 2020-2021
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych

Bydgoszcz 2022

1. **ABC psychologii komunikacji** / Elżbieta Sujak. - Wydanie 2. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2021. – 93 s.
sygnatura 170584 M
2. **Asertywność : sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych** / Robert Alberti, Michael Emmons ; tłum. Maciej Adam Michalski, Patrycja Pacyniak. - Wydanie 4. - Sopot : GWP, 2020. - 331 s.
sygnatura 170175
3. **Atak paniki : jak pokonać lęk, napady niepokoju i trudne emocje** / Tammi Kirkness ; tłum. Natalia Mętrak-Ruda. - Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2021. – 127 s.
sygnatura 170582 M, 170583 M
4. **Błyskawiczne przyswajanie umiejętności : naukowe metody zapamiętywania i doskonalenia wiedzy** / Peter Hollins ; tłum. Katarzyna Rojek - Gliwice : Helion SA, 2021. - 160 s.
sygnatura 171492 M, 171493 M
5. **Czują przewodniczka : kobieca droga do siebie** / Natalia de Barbaro. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2021. – 248 s.
sygnatura 170560 M, 170668 M
6. **21 godzin do sukcesu** / Zbigniew Królicki. - [Piaseczno] : Storybox.pl, [2021]. - 1 płyta audio (CD-MP3) (11 godz. 51 min) : zapis cyfrowy, stereo sygnatura MP3 - 299 Og
7. **Dziewczyno, przestań ciągle przeproszać! : odrzuć cudze oczekiwania i bez poczucia winy zacznij żyć po swojemu** / Rachel Hollis ; tłum. Magda Witkowska. - Warszawa : Laurum, 2020. - 264 s.
sygnatura 170488 M
8. **Elementarz wystąpień publicznych** / Violetta Kalka. - Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2020. – 157 s. sygnatura 168620 M, 168621 M
9. **Emocje : wolni od złości, zazdrości i strachu** / Osho ; tłum. Bogusława Koziorowska-Jurkevich. - Wydanie drugie. - Warszawa : Wydawnictwo Jeden Świat, 2020. - 123, [1] s sygnatura 171524
10. **Empatia : poradnik dla wrażliwych** / Judith Orloff ; tłum. Natalia MętrakRuda. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. – 282 s.
sygnatura 169992 M, 169993 M

11. **Getting things done dla nastolatków : jak ogarnąć wiele spraw i zyskać mnóstwo czasu** / David Allen, Mike Williams, Mark Wallace ; tłum. Zbigniew Waśko. - Gliwice : Helion, 2020. - 266 s sygnatura 169556 M, 169557 M
12. **Inteligencja emocjonalna w działaniu : jak korzystać z inteligencji emocjonalnej na co dzień** / Justin Bariso ; tłum. Aleksander Gomola. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020. – 214 s. sygnatura 169121 M, 169122 M
13. **Jak być szczerym ze sobą : od unikania trudnych doświadczeń do prawdziwej akceptacji siebie** / Monika Janiszewska, Adriana Klos. - Gliwice : Helion S.A, 2021. – 191 s. sygnatura 170870 M
14. **Jak czerpać radość z pracy : 30 sposobów na uzdrowienie kultury organizacyjnej w firmie i pokochanie swojej pracy** / Bruce Daisley ; tłum. Maria Białek. - Warszawa : PWN, 2020. – 325 s. sygnatura 167807 M, 167808 M
15. **Jak czytać ludzi : radzi agent FBI** / Robin Dreeke, Cameron Stauth ; tłum. Małgorzata Maruszkin. - Warszawa : Kompania Mediowa : we współpracy z Firma wydawniczą SEZAMM Małgorzata Maruszkin, 2020. – 285 s sygnatura 169013 M
16. **Jak łatwiej żyć** / Monique de Kermadec ; tłum. Monika Szewc-Osiecka. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2021. – 181 s. sygnatura 170493 M
17. **Jak mniej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych** / Christel Petitcollin ; tłum . Krystyna Arustowicz. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. – 231 s. sygnatura 169197 M, 169198 M
18. **Jak mówić o sobie dobrze : opowiedz swoją historię i rozwiń skrzydła w życiu i biznesie** / Aleksandra Więcka. - Warszawa : Zwierciadło, 2020. – 295 s. sygnatura 169126 M

19. **Jak nie dać sobą manipulować : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych** / Christel Petitcollin ; tłum. Krystyna Arustowicz. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. – 239 s.
sygnatura 169831 M, 169832 M
20. **Jak uspokoić swoje myśli : dla wszystkich, którzy martwią się na zapas** / Sarah Knight ; tłum. Anna Czajkowska. - Warszawa : Muza, 2020. – 300 s.
sygnatura 169017 M
21. **Jak zapanować nad zmianą : udane przedsięwzięcia w życiu zawodowym i osobistym** / Dale Carnegie ; tłum. Wojciech Usarzewicz. - Gliwice : Helion, 2020. – 223 s.
sygnatura 168189 M, 168190 M
22. **Jak zarządzać sobą w czasie : od możliwości do rzeczywistości** / Paulina Gajewska. - Warszawa : Difin, 2020. - 220 s.
sygnatura 168633 M, 168634 M
23. **Jesteś gwiazdą : poczucie własnej wartości : przewodnik dla dzieci** / Poppy O'Neill ; tłum. Robert Andruszko. - Kraków : Lingea, 2021. – 143 s.
sygnatura 171573 M
24. **Kiedy twoja wrażliwość staje się zaletą : dla poszukujących spokoju i życia bez stresu** / Ewa Klepacka-Gryz. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2020. – 204 s.
sygnatura 168638 M, 168639 M
25. **Kim jestem? : poznaj swoje cechy rodzinne, by lepiej wykorzystać naturalne predyspozycje w życiu i biznesie** / Daniel Ofman ; tłum. Maciej Wiśniewski i Magda Wiśniewska. - Warszawa : MT Biznes Sp. z o. o., 2021. - 232 s.
sygnatura 170909 M
26. **Kobieta asertywna** / Stanlee Phelps, Nancy Austin ; tłum. Agnieszka Jacewicz. - Wydanie II zmienione. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020. – 349 s.
sygnatura 170692
27. **Ku doskonałości : 30 dni pracy nad sobą** / Iwona Majewska-Opielka. - Piaseczno : Storytel, [2020]. - 1 płyta audio CD (8 godz. 32 min) : digital, stereo
sygnatura Mp3 - 248 Og

28. **Maksimum osiągnięć : jak być sobą, cieszyć się życiem i osiągać to, co dla ciebie najlepsze** / Brian Tracy ; tłum. Witold Biliński. - Wydanie IX. - Warszawa : Muza, 2020. - 334 s.
sygnatura 169088 M
29. **Mindfulness znaczy sati : 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness** / Tomasz Kryszczyński. - Gliwice : Helion, 2020. - 231 s.
sygnatura 169453 + CD
30. **Moc przyciągania pieniądza** / Joseph Murphy ; tłum. Elżbieta Kowalewska. - Warszawa : Świat Książki Wydawnictwo, 2020. – 222 s.
sygnatura 169281 M
31. **Mówili, że jestem zbyt wrażliwa : dla tych, co za dużo myślą i za bardzo się przejmują** / Frederica Bosco ; tłum. Natalia Mętrak-Ruda. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. - 269 s.
sygnatura 168467 M
32. **Narzędzia rozwoju osobistego : medytacje, wizualizacje i inne techniki uwalniania emocji oraz kreowania pewności siebie** / Grzegorz Glinka. - Białystok : Studio Astropsychologii Jeszcze Lepsze Jutro, 2020. - 356 s.
sygnatura 167974 M, 167975 M
33. **Nawyki skuteczności : jak w 30 dni zmienić życie na lepsze** / Iwona Majewska-Opiełka. - Wydanie trzecie. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. - 258 s. sygnatura 168705, 168706
34. **Nierozprasalni : jak panować nad uwagą i decydować o swoim życiu** / Nir Eyal ; tłum. Piotr Cieślak. - Gliwice : Onepress, 2020. – 271 s.
sygnatura 170244 M
35. **Oddech w związkach : oddychaj świadomie, kochaj pełniej** / Grzegorz Pawłowski. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2020. – 319 s.
sygnatura 168477 M
36. **Odwyk mentalny : pięć kroków do lepszej codzienności** / Erik Bertrand Larssen ; książka napisana we współpracy z Evenem Vaa ; tłum. Karolina Drozdowska. - Sopot : Smak Słowa, 2021. – 158 s.
sygnatura 171529 M
37. **Pieprzyć to! : jak przestać spełniać cudze oczekiwania, a zacząć własne** / Alexandra Reinwarth ; tłum. Łukasz Kuć. - Kraków : Otwarte, 2020. – 237 s.
sygnatura 169546 M

38. **Po prostu o emocjach : jak radzić sobie z nimi w życiu osobistym i zawodowym** / Anita Rawa-Kochanowska. - Gliwice : Helion, 2020. - 274 s.
sygnatura 169955 M, 169956 M
39. **Poczucie własnej wartości : droga do rozwoju** / Dorota Gromnicka. -
Wydanie I poprawione. - Warszawa : Edgard, 2020. - 246 s.
sygnatura 169968 M
40. **Podręcznik antymanipulacji : naga prawda!** / Maryann Karinch ; tłum.
Michał Kompanowski. - Warszawa : Bellona, 2021. - 311 s.
sygnatura 170621
41. **Pokonać strach : jak zapanować nad emocjami i odzyskać kontrolę nad życiem** / Robert Maurer, Michelle Gifford ; tłum. Joanna Sugiero. - Gliwice :
Helion, 2020. - 240 s.
sygnatura 169093 M
42. **Pokonaj problemy i lęki** / Magdalena Staniek. - Wydanie I poprawione. -
Warszawa : Edgard, 2020. - 242 s.
sygnatura 170787 M
43. **Pomóż dziecku mniej myśleć : o wrażliwych dzieciach, które za bardzo się przejmują** / Christel Petitcollin ; tłum. Natalia Wiśniewska. - Łódź : Feeria
Wydawnictwo, 2020. - 270, [2] s. sygnatura 169957 M, 169958 M
44. **Poza porządek : kolejne 12 życiowych zasad** / Jordan B. Peterson ; tłum.
Krzysztof Zuber. - Wrocław : Freedom Publishing, 2021. - 398 s.
sygnatura 171665 M
45. **Psychowzroczność = mindsight : jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu** / Daniel J. Siegel ; tłum.
Piotr Budkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, 2021. - 415 s.
sygnatura 170218 M
46. **Recepta na prokrastynację : 21 sprawdzonych taktyk budowania dobrych nawyków** / Damon Zahariades ; tłum. Arkadiusz Romanek, Joanna
Sugiero. - Gliwice : Helion S.A., 2021. -202, [6] s.
sygnatura 171171 M
47. **Relacje nad przepaścią : jak je naprawiać lub kiedy warto z nich zrezygnować : w związku, w rodzinie, w pracy** / Ilse Sand ; tłum. Ewa M.
Bilińska i Agnieszka Świerk. - Warszawa : Laurum, 2020. - 180 s.
sygnatura 169090 M, 169090 M

48. **Sekretne życie introwertyków** / Jennifer Granneman ; tłum. Natalia MętrakRuda.. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. – 325 s.
sygnatura 169975 M, 169976 M
49. **7 nawyków skutecznego nastolatka : obowiązkowy przewodnik dla młodzieży** / Sean Covey ; tłum. Anna Rędzio ; uzupełnienia do tego wydania przetłumaczyła Anna Zdziemborska. - Wydanie III zmienione (dodruk). - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020. – 355 s.
sygnatura 168947 M, 168948 M
50. **Sięgaj jak najdalej : dlaczego ludzie o szerokich zainteresowaniach wygrywają w wyspecjalizowanym świecie** / David Epstein ; tłum. Robert Filipowski. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2020. - 411 s.
sygnatura 170798
51. **Siła wewnętrznej wolności : jak odnaleźć w sobie energię do działania** / Ulrich Schnabel ; tłum. Magdalena Jatowska. - Warszawa : Muza, 2020. - 302 s.
sygnatura 169584 M
52. **Skończ to, co zacząłeś** / Peter Hollins ; tłum. Joanna Sugiero. - Gliwice : Helion, 2020. - 150 s.
sygnatura 168698 M, 168699 M
53. **Spokój emocjonalny** / Bernardo Stamateas ; tłum. Barbara Sławomirska. - Warszawa : Bellona, 2021. – 285 s.
sygnatura 171194 M
54. **6 najważniejszych decyzji, które kiedykolwiek podejmiesz : poradnik dla nastolatków** / Sean Covey ; tłum. Piotr Turski. - Wydanie I, (dodruk). - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2020. – 323 s.
sygnatura 170420 M, 170421 M
55. **Sztuka samodzielnej nauki : jak zdobyć dowolną umiejętność w krótszym czasie i jak pokierować własną edukacją** / Peter Hollins ; tłum. Joanna Sugiero. - Gliwice : Helion, 2020. - 118 s.
sygnatura 168673 M, 168674 M
56. **Sztuka samotności** / Stephen Batchelor ; tłum. Marcin Barski. - Kraków : Visà-vis Etiuda, 2020. – 207 s.
sygnatura 168792 M

57. **Taka praca nie ma sensu, czyli Jak zarządzać swoją energią** / Tony Schwartz, Jean Gomes, Catherine McCarthy ; tłum. Dariusz Bakalarz. - Warszawa : MT Biznes, 2020. - 299 s.
sygnatura 168597 M, 168598 M
58. **To proste : bez wysiłku rób to, co ważne** / Greg McKeown ; tłum. Michał Lipa. - Warszawa : MT Biznes, 2021. – 246 s
sygnatura 171473 M
59. **Twoja wewnętrzna moc : jak żyć dobrze w niespokojnych czasach** / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. - Kraków : Otwarte, 2020. – 337 s.
sygnatura 170732 M
60. **Uwolnij się : dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów** / Marcin Fabjański. - Kraków : Znak Litera Nova, 2020. – 223 s.
sygnatura 168807 M, 169176 M
61. **Wrażliwość - dar czy przekleństwo? : przewodnik życiowy dla osób wyjątkowo wrażliwych** / Ilse Sand ; tłum. Ewa M. Bilińska. - Warszawa : MT Biznes, 2020. – 161 s.
sygnatura 169991 M
62. **Wspieraj swój mózg - odmładzaj się : sekrety młodego wyglądu, samopoczucia i sposobu myślenia na każdy dzień** / Daniel G. Amen ; tłum. Jolanta Kubiak. - Wydanie I (dodruk). - Poznań : Rebis, 2021. - 372 s.
sygnatura 170602 M, 170603 M
63. **Wszystko jest łatwiejsze, niż nam się wydaje : bądź szczęśliwy i silny** / Rafael Santandreu ; tłum. Joanna Kuhn. - Warszawa : Muza, 2020. – 315 s.
sygnatura 169081 M
64. **Wybierz sukces : jak zastąpić złe nawyki dobrymi i krok po kroku zmienić swoje życie** / Tom Ziglar ; tłum. Elżbieta Kopocz. - Kraków : eSPe, 2020. – 293 s.
sygnatura 169487 M, 169488 M
65. **Z wielką odwagą : jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy** / Brené Brown ; tłum. Anna Owsiak.szacie. - Warszawa : Laurum, 2021. - 231 s.
sygnatura 171096

66. **Zbuntuj się : 101 sposobów, jak protestować skutecznie** / tłum. Adrian Markowski . - Warszawa : Prószyński i S-ka, 2020. – 132 s.
sygnatura 168692
67. **Zgadzam się albo i nie! : jak szanować granice - swoje i cudze** / Rachel Brien ; tłum. Maria Antonina Jaszczurowska. - Katowice : Debit, 2020. – 64 s.
sygnatura 168694 M, 168695 M
68. **Znaleźć czas : twój sprawdzony system produktywności** / Michał Barczak. - Gliwice : Helion, 2020. – 180 s.
sygnatura 168696 M, 168697 M
69. **Zwolnij wreszcie : jak odnaleźć spokój w świecie, który nigdy się nie zatrzymuje** / Haemin Sunim ; tłum. Chi-Young Kim, Haemin Sunim, Adriana Sokołowska-Ostapko. - Kraków : Znak Litera Nova, 2020. -278 s.
sygnatura 168801 M, 168802 M