

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

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

MÓZG

zestawienie bibliograficzne w wyborze

z lat 2021-2024

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIĄŻKI

1. **ADHD : twój mózg jest ok : zaufaj metodom trenerki ADHD i odzyskaj pewność siebie** / Tamara Rosier ; przekład: Lucyna Wierzbowska. - Kraków : Znak Litera Nova, 2024.- 298 s.
sygnatura M 175737
Jeden z najbardziej nowatorskich poradników o ADHD. Tamara Rosier wyjaśnia w swojej książce, jak wyznaczać zdrowe granice w sferze emocji i chronić momenty szczytowej produktywności. „ADHD. Twój mózg jest OK” poleca najlepszego specjalistę od ADHD w Polsce, psychiatrę dr Tomasz Kowalczyk, który był inicjatorem wydania tej publikacji po polsku: „To pierwsza książka o ADHD, w której autorka nie doś, że identyfikuje negatywne źródła motywacji, ale przede wszystkim przedstawia sposoby na to, jak realnie i metodycznie zapobiec ich pojawianiu się”. (Opis od wydawcy)
2. **Doładuj swój mózg : jak zwiększyć sprawność i efektywność swojego umysłu** / James Goodwin ; przekład: Dariusz Rossowski. - Warszawa : Muza, 2022. - 413 s.
sygnatura M 174036
Zawiera rozdziały: Zapoznanie się z mózgiem. Ciało i umysł. Mózg Godzilli. Bakterie a mózg. Pożywka dla myśli. Nikt nie jest samotną wyspą. Mózg – siedlisko seksu. Gry umysłowe. Spać, czy nie spać? Znaczenie dobrego samopoczucia psychicznego.
3. **Dyrygent w twojej głowie : płaty czołowe w złożonym świecie** / Elkhonon Goldberg ; przekład: Małgorzata Guzowska ; redakcja naukowa polskiego wydania: Michał Harciarek. - Warszawa : PWN, 2024. - 374 s.
sygnatura M 176777
Zawiera rozdziały: Przywódca w mózgu: płat czołowy w kilku słowach. Architektura mózgu: podstawy. Pierwszy rząd w orkiestrze: kora mózgowa. Nowość, rutyna i półkule mózgowe. Dyrygent: bliższe spojrzenie na płat czołowy. Emocje i poznanie. Różne płaty różnych ludzi: style podejmowania decyzji i płaty czołowe. Kiedy przywódca niedomaga.. Dojrzałość społeczna, moralność, prawo i płaty czołowe.. Zerwane połączenia i ich tragiczne skutki. Co orzesz dla mnie zrobić. Wewnątrz czarnej skrzynki. Płaty czołowe i paradoks przywództwa.
4. **Efekt neuro : pedagogika i uwodzenie umysłów** / Michał Klichowski ; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2024. - 410 s.
sygnatura M 176327
W książce wykazane zostało, że neuronauka uwodzi na co najmniej kilka sposobów. Odwołując się do własnych badań naukowych, które realizowane były podczas kilkuletnich staży w nerolaboratoriach, a także do naukowych

teorii i wyników uzyskanych przez innych naukowców, autor opisuje między innymi ułożenie aplikacyjną perspektywę neurobadań, etosem mózgu, mózgocentrycznymi i mózgodeterministycznymi koncepcjami, neurorealistycznymi możliwościami wizualizowania procesów zachodzących w mózgu, neuroaparaturą, neurolaboratorium czy splendorem neuronaukowców (Opis od wydawcy)

5. **Emo sapiens : harmonia emocji i rozumu** / Rafał Ohme ; [ilustracje Jędrzej Łaniecki]. - Wrocław : Bukowy Las, 2024. - 414 s
Sygnatura M 176633
Zawiera rozdziały : Umysł bardziej naturalny niż cywilizowany. Mózg. Trzy funty geniuszu. Emocje. Szybkość, pewność, działanie. Automatyzm. Gwarancja dobrego zarządzania. Irracjonalność. Błądzimy, ale o tym nie wiemy. Podświadomość, Wiedza gromadzona latami. Intuicja. Nawigacja wśród ludzi. Emo Sapiens. Pasja i roztropność. Jak decydować, rozwiązywać i zachęcać. Dekalog Emo Sapiens.
6. **Emocje : jak uczucia kształtują nasze myślenie** / Leonard Mlodinow ; przekład:Tomasz Lanczewski. - Poznań : Zys i S-ka Wydawnictwo, 2023. - 307 s.
sygnatura M 173860
Zawiera części: Czym są emocje? Myślenie a uczucie. Cel emocji. Połączenie umysłu i ciała. Przyjemność, motywacja, inspiracja, determinacja. Jak emocje kierują myślami. Skąd pochodzą uczucia. Motywacja: pragnienie a lubienie. Determinacja. Tendencje emocjonalne i kontrola. Nasz profil emocjonalny. Zarządzanie emocjami.
7. **Fascynujący mózg** / Sofia Anastasiadou, Christopher Meyer zu Reckendorf, Henning Beck ; przekład: Anna Władyka-Leittretter. - Wydanie 1 - 1 dodruk. - Warszawa : PWN, 2022. - 344 s.
sygnatura M 174062
Zawiera rozdziały: Układ nerwowy. Mózg. Komórki. Neurony w akcji. Chory mózg. Metody badań nad mózgiem. Granice wiedzy.
8. **Informatyczny model współdziałania obszarów mózgu** / Dariusz Mikołajewski. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2021. - 189 s.
sygnatura M 171554
Zawiera m.in. rozdziały: Podstawy neurobiologiczne. Mózdżek. Międzymózgowie. Układ nerwowy jako sieć. Idea współdziałania obszarów mózgu. Kodowanie informacji w mózgu. Podejście modelowe.
9. **Jak powstają emocje : sekretne życie mózgu** / Lisa Feldman Barrett ; przekład: Agnieszka Jarosz. - Wydanie 2. - Warszawa : Wydawnictwo CeDeWu, 2024. - 514 s.

sygnatura M 176477 - M 176477

Zawiera rozdziały: W poszukiwaniu „Znaków szczególnych” emocji. Emocje są konstruowane. Mit uniwersalnych emocji. Pochodzenie uczuć. Pojęcia, cele i słowa. Jak mózg tworzy emocje. Emocje jako rzeczywistość społeczna. Nowe spojrzenie na naturę ludzką. Panowanie nad emocjami. Emocja a choroba. Emocja a prawo. Czy warczący pies jest zły? Od mózgu do umysłu – nowa granica.

10. Jak powstaje ludzki mózg : od zapłodnienia do narodzin / William A.

Harris ; przekład: Anna i Marek Binderowie. - Warszawa : PWN, 2023. – 351 s.

sygnatura M 175113

Zawiera rozdziały: Powstanie neuronów. Plan konstrukcyjny mózgu. Proliferacja. Motyle duszy. Tworzenie sieci połączeń. Rozruch. Eliminacje. Okres optymalizacji. Być człowiekiem, stawać się sobą.

11. Jak przeprogramować swój mózg : przejmij kontrolę nad umysłem i

przełam negatywne wzorce / dr Joe Dispenza ; przekład: Juliusz Poznański.

- Białystok : Studio Astropsychologii, 2022. - 618 s.

sygnatura M 171740

Zawiera rozdziały: Początki. Na plecach giganta. Neurony i układ nerwowy. Podróż autostradą informacyjną. Nasze trzy mózgi i nie tylko. „Uzwojeni” przez naturę, zmienni przez bodźcowanie. Neuroplastyczność. Jak wiedza i doświadczenie zmieniają i doskonalą mózg. Praktyczne wykorzystywanie wiedzy i doświadczenia. Chemia przetrwania. Chemia uzależnienie emocjonalnego. Przejmowanie kontroli. Płat czołowy w myśleniu i działaniu. Sztuka prób mentalnych i ich podstawy naukowe. Doskonalenie siebie.

12. Jak się uczymy? : dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery ... jak

dotąd / Stanislas Dehaene ; przekład: Dariusz Rossowski. - Wydanie I,

dodruk. - Kraków : Copernicus Center Press, 2021. - 411 s.

sygnatura M 171741 - M 171742

Zawiera rozdziały: Siedem definicji uczenia się. Dlaczego nasz mózg uczy się lepiej niż dzisiejsze komputery. Niewidoczna wiedza niemowlęcia. Narodziny mózgu. Udział kultury. Recykling mózgu. Uwaga. Aktywne zaangażowanie. Informacje zwrotne w błędach. Konsolidacja.

13. Księga zdrowia mózgu / John Randolph ; przekład: Małgorzata Guzowska ;

konsultacja merytoryczna Michał Harciarek. - Warszawa : PWN, 2021. -191 s.

sygnatura M 173913

Zawiera części: Mózg i jego działanie – kilka słów wprowadzenia. Strategie poznawcze i elementy stylu życia wzmacniające funkcje mózgu. Inne potencjalne sposoby zapobiegania problemom poznawczym. Naprzód! Przełożyć intencję na działanie.

14. **Księga zdrowia mózgu : najlepsze metody poprawy pamięci, ostrości umysłu i zapobiegania starzeniu się mózgu** / dr David Perlmutter, Carol Colman ; przekład:: Juliusz Poznański. - Wydanie 2, dodruk. - Białystok : Vital, 2021. - 378 s.
sygnatura M 176404
Zawiera części: Czy twój mózg jest zagrożony? Narzędzia służące budowaniu zdrowszego mózgu. Specyficzne choroby mózgu. Jak sobie z nimi radzić?
15. **Lateralizacja mózgu : w prawo, do góry, naprzód** / Kenneth M. Heilman ; przekład: Emilia Zabielska-Mendyk. - Warszawa : PWN, 2024. - 153 s.
sygnatura M 176019
Autor analizuje mózgowe mechanizmy orientowania się w przestrzeni, dzieląc książkę na trzy części, których motywem wiodącym są trzy osie opisujące pozycję każdego organizmu w przestrzeni: lewo-prawo, góra-dół, oraz przód-tył. (Opis od wydawcy)
16. **Moc mózgu** / Catherine de Lange ; przekład: Małgorzata Maruszkina. - Warszawa : Bellona, 2024. - 356 s.
sygnatura M 176329
Zawiera części: Dieta. Sen. Aktywność fizyczna. Ćwiczenia umysłu. Kontakty z ludźmi. W zdrowym ciele zdrowy duch. Twój własny wpływ.
17. **Mózg** / Dominik Mukrecki. - Warszawa : Wilga, 2022. - 63 s.
sygnatura M 172837
Zawiera zbiór stu najciekawszych informacji o ludzkim mózgu, duże zdjęcia, dzięki którym łatwiej jest przyswoić i zapamiętać nową wiedzę.
18. **Mózg autystyczny : podróż w głąb niezwykłych umysłów** / Temple Grandin, Richard Panek ; przekład: Krzysztof Mazurek ; konsultacja Kinga Wołoszyn, Mateusz Hohol. - Wydanie 3 (dodruk). - Kraków : Copernicus Center Press, 2022. - 294 s.
sygnatura M 173343 - M 173344
Zawiera rozdziały: Mózg autystyczny. Różne znaczenia autyzmu. Rozświeślenie mózgu autystycznego. Sekwencjonowanie mózgu autystycznego. Gra w chowanego. Nowe spojrzenie na mózg autystyczny. Spojrzenie poza etykiety. Poznaj swoje mocne strony. Przemyślenia w obrazach. Z marginesu do głównego nurtu.
19. **Mózg : co każdy powinien wiedzieć** / Gary L. Wenk ; przekład: Anna i Marek Binderowie. - Warszawa : PWN, 2021. - 171 s.
sygnatura M 173320
Zawiera części: Co to jest wspomnienie? Dlaczego tak się czuję? Jak jedzenie i używki wpływają na mój mózg? Dlaczego śpię i śnię? Jak starzeje się mózg? Dlaczego mój mózg tyle potrafi?

20. **Mózg dziecka : poradnik dla rodziców** / Álvaro Bilbao ; przekład: Zbigniew Zawadzki. - Wrocław :Bukowy Las, 2022. - 255 s.
sygnatura M 173262
Zawiera rozdziały: Zasady pełnego rozwoju umysłowego. Twoje dziecko jak drzewo. Ciesz się chwilą. Mózgowe ABC dla rodziców. Równowaga. Narzędzia wspomagające rozwój mózgu. Motywowanie zachowań u dzieci. Co zamiast kary. Wytyczanie granic – bez dramatów. Empatia. Komunikacja. Kształcenie inteligencji emocjonalnej. Więź. Zaufanie. Wzrastać bez strachu. Asertywność. Zasiać ziarna szczęścia. Wzmacnianie mózgu intelektualnego. Rozwój intelektualny. Uwaga. Pamięć. Mowa. Inteligencja wizualna. Samokontrola. Kreatywność. Najlepsze programy komputerowe dla dzieci poniżej sześciu lat.
21. **Mózg nie służy do myślenia** / Lisa Feldman Barrett ; przekład: Zuzanna Lamża. - Łódź : Feeria Science, 2021. – 182 s.
sygnatura M 171758, M 171759
Zawiera: Nasz mózg nie służy do myślenia. Mamy jeden mózg (a nie trzy). Nasz mózg jest siecią. Małe mózgi podłączają się do swojego świata. Nasz mózg przewiduje (niemal) wszystko, co robimy. Nasz mózg potajemnie *współpracuje z innymi mózgami. Mózgi tworzą wiele rodzajów umysłu. Nasze mózgi mogą tworzyć rzeczywistość.*
22. **Mózg : 50 idei, które powinieneś znać** / Moheb Costandi ; przekład Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN, 2022. - 244 s.
sygnatura M 173619
Zawiera części: Struktura i funkcja układu nerwowego. Twój mózg, twoje ja. Procesy myślowe. Burzenie dogmatów. Nowe technologie, nowe wyzwania.
23. **Mózg psychopaty : intrygujące spojrzenie na ciemną stronę umysłu** / James Fallon ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : GWP, 2022. - 270 s.
sygnatura M 173739
Zawiera rozdziały: Kim jest psychopata? Napar ze zła. Mózg zabójcy. Rodowód. Trzecia noga dla podparcia. Miłość i inne abstrakcje. Impreza w moim mózgu. Czy można zmienić psychopatę? Dlaczego istnieją psychopaci?
24. **Mózg rodzica** / Chelsea Conaboy ; przekład: Agnieszka Wyszogrodzka-Gaik. - Warszawa : Marginesy, 2023. - 446 s.
sygnatura M 174758
Zawiera rozdziały: *Za pstryknięciem guzika. Powstawanie instynktu macierzyńskiego. Proszę o uwagę. Nasze dzieci, nasze ja. Prastare drzewo genealogiczne. Skłonność do opieki. Zaczynij od tego, na czym stoisz. Osoba w lustrze. Miedzy nami.*

- 25. Mózg w równowadze : jak zbudować odporność psychiczną dzięki neuronauce** / Camilla Nord ; przekład: Marcin Masłowski. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo, 2024. - 359 s.
sygnatura M 176658
Zawiera rozdziały: Jak mózg buduje zdrowie psychiczne. Naturalne odloty: przyjemność, ból i mózg. Oś mózg ciało. Jak uczymy się oczekiwać dobrego samopoczucia? Motywacja, napęd i pragnienia. Poprawa zdrowia psychicznego poprzez mózg. Placebo i nocebo. Jak działają leki przeciwdepresyjne? Inne substancje psychoaktywne. Jak psychoterapia zmienia mózg. Elektryczne uczucia. Czy styl życia może wspierać zdrowie psychiczne? Zmienny charakter zdrowia i choroby psychicznej.
- 26. Nadzwyczajny mózg : jak w pełni wykorzystać potencjał swojego mózgu** / Ilchi Lee ; przekład: Tomasz Norbert. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2022. - 327 s.
sygnatura M 174047
Zawiera rozdziały: Witaj w swoim mózgu. Najlepsze cechy twojego mózgu. Tło Edukacji Mózgu. Tajniki energii. Siedem narzędzi Edukacji Mózgu. Doświadczenie nadzwyczajnego mózgu. Krok pierwszy: Uwrażliwienie mózgu. Krok drugi: Uzwinnienie mózgu. Krok trzeci: Odświeżenie mózgu. Krok czwarty: *Integracja mózgu*. Krok piąty: *Kontrolowanie mózgu*. Wykorzystanie Edukacji Mózgu w codziennym życiu.
- 27. Nauka czytania w myślach : co neuroobrazowanie może powiedzieć o naszych umysłach?** / Russell A. Poldrack ; przekład: Mateusz Hohol i Kinga Wołoszyn. - Kraków : Copernicus Center Press, 2022. - 277 s.
sygnatura M 173663
Zawiera rozdziały: Myślenie za pomocą 20 watów. Widzialny mózg. fMRI dorasta. Czy fMRI może odczytywać myśli. Jak mózg zmienia się w czasie? Zbrodnia i kłamstwo. Neuronauka podejmowania decyzji. Czy choroby psychiczne to po prostu choroby mózgu. Przyszłość neuroobrazowania.
- 28. Nawyki myślenia** / David McRaney ; przekład: Aleksandra Żak. - Poznań : Filia, 2024. - 479 s.
sygnatura M 176331
Zawiera rozdziały: Postprawda. Głęboka agitacja. Skarpetki i crocsy. Nierównowaga. Westboro. Prawda jest plemienna. Dyskusje. Perswazja. Uliczna epistemologia. Zmiana społeczna
- 29. Neurogeneza : regeneracja mózgu : 4-stopniowy program eliminowania chorób neurodegeneracyjnych o naukowo potwierdzonej skuteczności** / Brant Cortright ; przekład: Marta Górka. - Białystok : Vital, 2022. - 324 s.
sygnatura M 173345
Zawiera rozdziały: Rewolucja neurogenezy. Program: ulepsz swój cały mózg. Dieta. Ciało. Serce. Umysł. Dusza. Zwiększanie neurogenezy poprzez

niespowalnianie jej. Składając wszystko w całość: w kierunku neurogennego stylu życia. Krótka wycieczka po twoim mózgu.

30. **Neuronauka społeczna : wprowadzenie** / Stephanie Cacioppo, John T. Cacioppo ; redakcja naukowa polskiego wydania Michał Harciarek ; przekład: Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN, 2022. - 315 s.
sygnatura M 173269 - M 173270
Zawiera rozdziały: Wprowadzenie do neuronauki społecznej. Kontakty społeczne są ważne. Mózg społeczny. Siły łączące. Percepcja społeczna: czytanie twarzy. Oszustwa społeczne: czytanie oczu. Procesy grupowe. Wpływ społeczny. Zdrowe więzi społeczne.
31. **Neuroróżnorodne : jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę** / Jenara Nerenberg ; przekład: Katarzyna Byłów. - Warszawa : Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2022. - 262 s.
sygnatura M 174200
Zawiera rozdziały: Kobięcy umysł na przestrzeni wieków. Reinterpretacja wrażliwości. Autyzm, synestezja i ADHD. „Zaburzenie” przetwarzania sensorycznego. Dobrostan. Dom. Praca.
32. **Nic cię nie cieszy? : jak poradzić sobie z anhedonią i odzyskać radość życia** / Tanith Carey ;przekład: Sergiusz Lipnicki, Urszula Szymanderska. - Poznań : Publicat Wydawnictwo, 2024. 301 s.
sygnatura M 176346 - M 176347
Zawiera części: Czym jest anhedonia i skąd się bierze. Anhedonia i ty. Co dzieje się w twoim mózgu. Jak znów zacząć cieszyć się życiem. Sposoby walki z anhedonią. Dogadać się z własnym mózgiem.
33. **Niezwykły mózg nastolatka** / Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy ; przekład: Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN, 2023. - 391 s.
sygnatura M 174704 - M 174705
Zawiera rozdziały: Niezwykły nastoletni mózg – czas na aktualizację. Nastoletni mózg myśli i czuje. Nastoletni mózg uczy się i wierzy. Nastoletni mózg łączy, obserwuje i chłonie. Nastoletni mózg kocha ludzi. Przytłoczone nastoletnie mózgi. Rozwój w neuroróżnorodności. Łamanie kodu społecznego. Podejmowanie ryzyka i budowanie odporności psychicznej. Gwałtowne uczucia o potężne motywacje .Autorefleksja. Gotowi do startu (z twoim wsparciem). Jak dbać o nastoletni mózg. Śpiąca młodzież. Kształtowanie zdrowych nawyków. Dobry stres, zły stres. #Media społecznościowe i technologia.
34. **Nigdy dość** / Judith Grisel ; przekład: Katarzyna Karłowska. - Wydanie I (dodruk). - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2023. - 272 s.
sygnatura M 174798 - M 174799
„Nie ma nic za darmo” – oto motyw przewodni **Nigdy dość**, świetnie napisanej

książki, w której dzieli się nie tylko historią własnych nałogów i procesu zdrowienia, ale też z perspektywy badaczki omawia zmiany zachodzące w mózgu i zachowaniu na skutek długotrwałego uzależnienia. W nowatorski sposób definiuje rolę, jaką substancje psychoaktywne odgrywają w naszym życiu, i rozwija nadzwyczaj trafne przemyślenia co do sposobów, na jakie można walczyć z epidemią uzależnień – jednym z najpoważniejszych problemów medycznych o zasięgu globalnym. (Opis od wydawcy)

35. Płeć i mózg : historia przekręconych faktów / Daphna Joel, Luba Vikhanski ; przekład: Agnieszka Szling. - Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2022. - 238 s. sygnatura M 175498

Od pokoleń uczono nas, że mózgi kobiet i mężczyzn różnią się w istotny sposób. Zgodnie z tym mitem kobiecy mózg ma rozbudowane ośrodki komunikacji i emocji oraz jest przystosowany do odczuwania empatii. W męskim mózgu dominują ośrodki seksu i agresji, i jest on przystosowany do budowania systemów. Ta teoria dostarcza zgrabnego biologicznego wyjaśnienia większości tego, z czym spotykamy się w codziennym życiu. Wyjaśnia, dlaczego kobiety są postrzegane jako bardziej wrażliwe i emocjonalne, podczas gdy mężczyźni jako bardziej agresywni. Ale czy to rzeczywiście prawda? Według neurolożki, profesor Daphny Joel, tak nie jest. W książce przedstawia śmiały i przekonujący argument, który całkowicie obala pojęcie płciowych mózgów. Opierając się na przełomowych wynikach własnych badań i najnowszych dowodach naukowych, profesor Joel wyjaśnia, że każdy ludzki mózg jest w rzeczywistości unikalną mieszanką – lub mozaiką – cech „męskich” i „żeńskich”. „Płeć i mózg” (Opis od wydawcy) to fascynujące spojrzenie na naukę o płci, na jej historię i przyszłość.

36. Pokonać dziecięce ograniczenia : jak obudzić mózg dziecka ze specjalnymi potrzebami i odmienić jego życie? : metoda Anat Baniel /

Anat Baniel ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2021. - 300 s.

sygnatura M 171070 - M 171071

Zawiera rozdziały: Jak to się zaczęło. Od naprawiania usterek do budowania więzi. Niesamowity mózg waszego dziecka. Dziewięć zasad. Zasada I. Uważny ruch. Zasada II Spowolnienie. Zasada III Zmienność. Zasada IV. Subtelność. Zasada V Entuzjazm. Zasada VI Elastyczne Cele. Zasada VII. Przełącznik uczenia się. Zasada VIII. Wyobraźnia i marzenia. Zasada IX Świadomość. Pokonać Ograniczenia.

37. Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce : proste praktyki, które poprawią zdrowie, przywrócą spokój i wyciszą natrętne myśli / dr Daniel G. Amen ; przekład: Bartosz Bartkiewicz. - Białystok : Vital, 2023. - 474 s.

sygnatura M 174229

Po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu dr Daniel Amen odkrył pięć podstawowych typów mózgu. W tej książce omawia je i oferuje praktyczne strategie optymalizacji, oparte na badaniach dotyczących między innymi neuroplastyczności. Dzięki tej książce i ty odkryjesz typ swojego mózgu, poprawisz stan zdrowia dzięki diecie dla mózgu. Nauczysz się też dystansować od natrętnych myśli i hałasu w twojej głowie. Poznasz proste nawyki, rytuały i wybory, które staną się twoją motywacją do lepszego siebie. (Opis od wydawcy)

38. **Psychologia : przygody ludzkiego umysłu** / Christian Jarrett & Joanna Ginsburg ; przekład: Jerzy Malinowski. - Warszawa : Almapress, 2024. - 176 s.

sygnatura M 176345

Zawiera rozdziały: Czym jest psychologia? Postrzeganie i działanie. Pamięć. Poznanie. Afekt. Ja społeczne. Osobowość. Stres i lęk. Sen. Indeks psychologów.

39. **Psycho-logika : skąd biorą się problemy ze zdrowiem psychicznym i jak je zrozumieć** / Dean Burnett ; przekład: Bożena Jóźwiak. - Kraków : Insignis, 2022. - 399 s.

sygnatura M 173502

Zawiera rozdziały: Jak działa mózg. Depresja. Zaburzenia lękowe. Uzależnienie.

40. **Psychowzroczność = mindsight : jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu** / Daniel J. Siegel ; przekład: Piotr Budkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, 2021. - 415 s.

sygnatura M 170218

Daniel J. Siegel, profesor psychiatrii i autor ceniony przez czytelników na całym świecie, na bazie swoich doświadczeń zawodowych stworzył pojęcie „psychowzroczności” do opisanie innowacyjnej metody połączenia neurologii z praktyką psychoterapeutyczną. Psychowzroczność jest formą skoncentrowanej uwagi, która umożliwia dostrzeżenie wewnętrznego sposobu funkcjonowania naszego umysłu. Jest jak siódmy zmysł, który pozwala nam zajrzeć w głąb siebie. W jaki sposób psychowzroczność przydaje się w codziennym funkcjonowaniu? Pomaga nie wpaść w pułapki procesów mentalnych. Umożliwia nazwanie i poskromienie trudnych uczuć Ułatwia przekształcanie wewnętrznych doświadczeń Psychowzroczność jest formą wiedzy, którą każdy może pogłębiać, bez względu na przeszłość. Wykorzystując m.in. historię konkretnych przypadków ze swojej praktyki klinicznej, autor demonstruje, jak stosować psychowzroczność do rozwiązywania wielu problemów psychologicznych i międzyludzkich,

począwszy od zaburzeń o charakterze lękowym, a skończywszy na utrwalonych schematach zachowań. (Opis od wydawcy)

41. **Rozproszone umysły : przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi** / Gabor Maté ; przekład: Piotr Cieślak. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2024. - 336 s.

sygnatura M 175503

W książce **Rozproszone umysły** autor obala mit genetycznego podłoża ADD i daje nadzieję oraz porady żyjącym z tym zespołem dzieciom i dorosłym. Dzięki potraktowaniu ADD nie jako dziedzictwa genetycznego, lecz odwracalnego zaburzenia i opóźnienia rozwojowego, książka ta ułatwia rodzicom zrozumienie ich dzieci z ADD, a dorosłym z tym zespołem zdobycie lepszego wglądu we własne emocje i zachowania. (Opis od wydawcy)

42. **Sekretne życie mózgu nastolatka** / Sarah-Jayne Blakemore ; przekład: Jowita Maksymowicz-Hamann. - Warszawa : Mamania, 2021. - 279 s.

sygnatura M 171143 - M 171144

Zawiera rozdziały: Okres dojrzewania to nie anomalia. Poczucie własnego ja. Wpasowywanie się. Pod czaszka. Wnętrze żywego mózgu. Wiecznie plastyczny mózg. Społeczny umysł, społeczny mózg. Rozumienie innych. Właściwy rodzaj ryzyka. Kiedy coś pójdzie nie tak. Edukacja mózgu. Najważniejsza jest droga do celu.

43. **Splątany mózg : jak są ze sobą powiązane percepcja, poznanie i emocje?** / Luiz Pessoa ; przekład: Anna Binder ; redakcja naukowa polskiego wydania Marek Binder. - Warszawa : PWN, 2024. - 339 s.

sygnatura M 176359

Zawiera rozdziały: Od pojedynczych obszarów do systemów sieciowych. Podstawy anatomii . Minimalny mózg – budowanie prostej obrony i poszukiwanie nagród. Czym zajmują się obszary mózgu? Emocje i motywacja – gracze podkorowi. Emocje i motywacja – do akcji włącza się kora mózgu. Poznanie i kora przedczołowa. Systemy złożone – nauka o współdziałających częściach. 500 milionów lat ewolucji. Wielka sieć – układanie neuronalnych puzzli. Oduczanie się strachu. W tym wszystkim chodzi o złożone, splątane sieci.

44. **Świadomość i mózg : odczytywanie kodu naszych myśli** / Stanislas Dehaene ; przekład: Dariusz Rossowski. - Kraków : Copernicus Center Press, 2023. - 446 s.

sygnatura M 174445 - M 174446

Zawiera rozdziały: Świadomość wkracza do laboratorium. Wniknięcie w głębinę nieświadomości. Do czego nadaje się świadomość? Sygnatury świadomej myśli. Formułowanie teorii świadomości. Rozstrzygający sprawdzian. Przyszłość badań nad świadomością.

- 45. Tak działa mózg : jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie** / dr Asia Podgórska. - Warszawa : Wydawnictwo WAB, 2023. - 414 s.
sygnatura M 175512
Zawiera rozdziały: Neurobiologia. Neuroprzekazniki. Neurogeneza i neuroplastyczność. Dobrostan jelit a mózg. Sen i mózg. Dlaczego mózg nie lubi papierosów i alkoholu? Mózg kocha ruch.
- 46. Trauma : niewidzialna epidemia : jak ją owoić** / dr Paul Conti ; z przedmową Lady Gagi ; przekład: Bartłomiej Kotarski. - Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo, 2023. - 264 s.
sygnatura M 173765
Zawiera części: Czym jest trauma i jak działa. Szersza perspektywa – socjologiczne podłoże traumy. Instrukcja obsługi mózgu. Jak razem pokonać traumę.
- 47. Umysł - mózg - gen : w kierunku zintegrowanej psychoterapii** / John B. Arden ; przekład: Robert Andruszko. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021. - 399 s.
sygnatura M 170379 - M 170380
Zawiera rozdziały: Samoorganizacja Ja. Ja społeczne. Interakcje między zachowaniem a genami. Relacja ciało – umysł a zdrowie. Samoopieka. Motywacja, nawyk i uzależnienie. Stres i autostres. Spektrum traumy. Przekraczanie sztywności. Umysł w czasie.
- 48. Uspokój swój mózg : dlaczego czujemy się tak źle, chociaż żyje nam się tak dobrze?** / Anders Hansen ; tłumaczenie Emilia Fabisiak. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2022. - 217 s.
sygnatura M 174075
Książka szwedzkiego psychiatry i autora wieloletnich badań nad mózgiem, pozwala zrozumieć jakie mechanizmy kierują naszymi emocjami i samopoczuciem oraz daje konkretne wskazówki jak możemy poprawić nasz dobrostan i czuć się lepiej. Autor odpowiada na pytania: Po co nam emocje? Jaki wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa mają relacje z innymi? Ile kontaktów społecznych powinniśmy utrzymywać by czuć się lepiej? Jak zachować spokój w świecie w którym każdego dnia trafiają do nas negatywne i smutne wiadomości? Czy szczęśliwe życie jest w ogóle możliwe? Jak nie pozwolić by stres nas kontrolował?
- 49. Uzależniony mózg : jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego** / Suzette Glasner-Edwards ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Sopot : GWP, 2021. – 243 s.
sygnatura M 172623
Zawiera części: Zrozumieć uzależnienie. Jak dochodzi do uzależnienia. Uzależnienie to choroba mózgu. Przewyciężyć uzależnienie.

- 50. W sidłach nawyku : dlaczego mózg tworzy nawyki i czy można je przełamać** / Russell A. Poldrack ; przekład: Kinga Wołoszyn, Mateusz Hohol. - Kraków : Copernicus Center Press, 2022. - 271 s.
sygnatura M 175245 - M 175246
W swojej najnowszej książce Russell A. Poldrack bada, czym jest nawyk, skąd się bierze i jak powstaje. Opisuje mechanizm jego działania i sprawdza, które bodźce zewnętrzne sprawiają, że zaczynamy działać automatycznie. Wyjaśnia, dlaczego przełamanie nawyku jest tak trudne i jak się do tego skutecznie zabrać. Wybiega też w przyszłość i zapowiada, jak dzięki rozwojowi neuronauki będziemy mogli hakować własne mózgi.
(Opis od wydawcy)
- 51. W zdrowym ciele zdrowy mózg** / Anders Hansen ; przekład: Agata Teperek. - Wydanie 2. - Kraków : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2021. - 254 s.
sygnatura M 170468 - M 170469
Zawiera rozdziały: Wasz plastyczny mózg. Ucieknijcie przed stresem. Lepsza koncentracja. Prawdziwe pigułki szczęścia. Rozruszajcie swoją pamięć. Trenujcie kreatywność. Rosnący mózg. Zdrowe starzenie się mózgu. Mózg z czasów kamienia łupanego w epoce cyfrowej. Dawka ruchu dla mózgu.
- 52. Wolna głowa : jak zadbać o swoją koncentrację i kreatywność** / Volker Busch ; tłumaczenie Anna Grysińska. - Kraków : Otwarte, 2022. - 317 s.
sygnatura M 174214 - M 174215
Zawiera rozdziały: Jak osiągnąć precyzyjną percepcję i jak poprawić pamięć. Koncentracja. Jak zwiększyć i uniknąć błędów. Kreatywność Jak podejmować dobre decyzje i wpadać na przydatne pomysły.
- 53. Wspieraj swój mózg - odmładzaj się : sekrety młodego wyglądu, samopoczucia i sposobu myślenia na każdy dzień** / Daniel G. Amen ; przekład: Jolanta Kubiak. - Wydanie I (dodruk). - Poznań : Rebis, 2021. - 372 s.
sygnatura M 170602 - M 170603
W książce "Wspieraj swój mózg - odmładzaj się" bestsellerowy autor i wybitny psychiatra dr Daniel G. Amen przedstawia swój łatwy do zastosowania i przeciwdziałający starzeniu program. Dowiesz się m.in.: Jak poprawić pamięć, nastrój, możliwości koncentracji i zwiększyć zapas energii. Jak zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera i innych form otępienia. Co jeść, żeby przedłużyć sobie życie. Jak zmniejszyć widoczne oznaki starzenia i sprawić, żeby skóra wyglądała piękniej i zdrowiej. Czym wspomagać mózg po urazach, udarach, wyjściu z nałogu albo zatruciu. Jak zwiększyć szanse na to, żeby żyć dłużej i wyglądać młodziej. (Opis od wydawcy)
- 54. Zakochany mózg i inne niezwykle stany : odkryj, jak zmieniają cię emocje** / Julia Fischer ; przekład: Anna Grysińska. - Kraków : MANDO, 2021. - 335 s.

sygnatura M 171453

Po nitce neuronów do kłębka mózgu i fascynujących procesów biochemicznych zachodzących w całym naszym organizmie. Ta przepełniona emocjami książka pozwoli nam lepiej zrozumieć uczucia i dostrzec sygnały wysyłane przez nasze ciała. Co wywołuje poczucie szczęścia i czy może prowokować je muzyka? Dlaczego miłość odczuwamy jak motyle w brzuchu? Czy można zapanować nad naszą złością albo syndromem FOMO? Skąd bierze się słodki smak zemsty? Dlaczego tak ważna jest dla nas oksytocyna? (Opis od wydawcy)

55. Zapominamy : o działaniu pamięci i zaletach niepamiętania / Scott A.

Small ; przekład: Aga Rewilak. - Kraków : Bo.wiem, 2023. - 221 s.

sygnatura M 174289, M 174290

Zawiera rozdziały: Pamiętanie, zapominanie. Spokojne umysły. Wyzwolone umysły. Nieustraszone umysły. Oświecone umysły. Pokorne umysły. Umysły wspólnotowe. Patologiczne zapominanie.

56. Zbuntowany mózg : o częsteczkę od szaleństwa / Sara Manning Peskin ;

przełożyła Maria Smulewska. - Poznań : Rebis, 2023. - 210 s.

sygnatura M 174440 - M 174441

Zawiera części: Mutanci DNA. Buntownicze białka. Intruzi i dezterterzy.

57. Zintegrowany mózg - zintegrowane dziecko : 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka / Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

; przekład: Norbert Radomski. - Wydanie I (dodruk). - Poznań : Dom

Wydawniczy Rebis, 2022. - 208 s.

sygnatura M 173435

Zawiera rozdziały: Przetrwąć i rozkwitnąć. Wychowanie z perspektywy mózgu. Co dwa mózgi, to nie jeden. Schody w głowie. Zabij leki! Moje stany zjednoczone. Ja i my.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Aktywne nauczanie i uczenie się kluczem do sukcesu / dr Adriana Kłoskowska // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2022, nr 2, s. 22-25**
2. **Alternatywne spojrzenie na zaburzenie : koncepcja neuroróżnorodności / Michalina Ignaciak // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2023, nr 9/10, s. 38-41**
3. **Być w Mensa czyli czar inteligencji / Wiesław Łukaszewski // Charaktery. - 2022, nr 6, s. 54-55**

4. **Chroniczny stres i jego wpływ na mózg i funkcjonowanie człowieka - jak temu przeciwdziałać?** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna*. - 2020, nr 8, s. 28-31
5. **Ciekawość - cnota czy wada?** / Wiesław Łukaszewski // *Charaktery*. - 2022, nr 5, s. 16-21
6. **Co mi w głowie siedzi? : scenariusz zajęć o tym, jak ważny jest mózg** / Barbara Polińska // *Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy*. - 2024, nr 5, s. 16-17
7. **Czy płęć mózgu przesądza o potencjale rozwojowym chłopców i dziewczynek?** / Marta Komorowska.// *Remedium*. - 2020, nr 3, s. 28-29
8. **Czy znasz swój typ umysłu?** / Czesław Nosal // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2022, nr 5, s. 50-53
9. **Dlaczego mózg lubi prezenty** / Dariusz Zatoński.// *Charaktery*. - 2021-2022, nr 12-1, s. 26-29
10. **Dlaczego mózg lubi prezenty?** / Dariusz Zatoński // *Charaktery*. - 2024, nr 1-2, s. 70-72
11. **Dlaczego warto marzyć?** / Adam Zemełka // *Charaktery*. - 2024, nr 1-2, s. [14]-19
12. **Dopalacze, mózg i my...** / dr n. med. Marek Jurgowiak (Katedra Biochemii Klinicznej Collegium Medicum. Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń) // *Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych*. - 2023, nr 7-8, s. 33-37
13. **Emocjonalny rollercoaster, czyli nastolatek w spektrum autyzmu : o autystycznych umysłach młodzieży** / Joanna Ławicka // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2024, nr 3-4, s. 36-41
14. **Fakty i mity o uważności** / Kamil Pisarek // *Charaktery*. - 2020, nr 3, s. 34-35
15. **Jak aktywizować mózg do nauki : co mogą zrobić nauczyciele, by pomóc uczniom się uczyć?** / Adriana Kloskowska // *Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna*. - 2022, nr 1, s. 34-38
16. **Jak być atrakcyjnym dla swojego mózgu?** / Jolanta Nadolna // *UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy*. - 2022, nr 3, s. 9-10
17. **Jak jelito komunikuje się z mózgiem w ADHD?** / Małgorzata Dąbrowska-Kaczorek // *Psychologia w Praktyce*. - 2022, nr 5, s. 22-23

18. **Jak pobudzać mózg do twórczego działania? : tajniki treningu kreatywności** / Adriana Kloskowska // *Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna*. - 2021, nr 4, s. 35-38
19. **Jak rzeźbić mózgi pokolenia cyfrowych tubylców?** / Adriana Kloskowska // *Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli*. - 2021, nr 1, s. 46-51
20. **Jak skutecznie rozwinąć nawyk, wykorzystując neuroplastyczność mózgu?** / dr Adam Zemełka // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2024, nr 3-4, s. 14-19
21. **Jak uczymy się bólu?** / Rozm. Przemysław Bąbel, Dorota Krzemionka // *Charaktery*. - 2021, nr 8, s. 36-43
22. **Jak zapachy karmią nasz mózg i wpływają na emocje?** / Alicja Juniak // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2023, nr 9-10, s. 82-84
23. **Mózg lubi aktywność fizyczną** / Małgorzata Pawłowska // *UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy*. - 2022, nr 3, s. 12-13
24. **Mózg nastolatka : burza myśli i emocji** / Karolina Appelt // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2023, nr 9-10, s. 26-29
25. **Mózg, seks i nagrody** / Jerzy Vetulani // *Charaktery*. - 2022, nr 3, s. 52-55
26. **Mózg w szponach gniewu** / Adam Zemełka // *Charaktery*. - 2022, nr 6, s. 48-51
27. **Mózg zintegrowany, czyli jak uczyć się przez zmysły** / Adriana Kloskowska // *Biologia w Szkole*. - 2021, nr 3, s. 22-29
28. **Mózg zintegrowany, czyli jak uczyć się przez zmysły** / Adriana Kloskowska // *Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna*. - 2021, nr 4, s. 27-34
29. **Nastolatek w stresie : mózg w przebudowie** // *Charaktery*. - 2021, nr 9, s. 104-105
30. **Nauczanie w zgodzie z naturą mózgu : jak wdrożyć metody neurodydaktyczne w klasach I-III?** / Olga Woj // *Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna*. - 2023, nr 7, s. 24-27
31. **Neurodydaktyka w bibliotece, czyli wykorzystaj mocne strony mózgu** / Barbara Polińska // *Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy*. - 2024, nr 5, s. 10-14
32. **Neuropsychologiczne podłoże zaburzeń osobowości** / Aleksandra Szymańska // *Psychologia w Praktyce*. - 2024, nr 3, s. 68-74

33. **Nienasycony mózg** / Szczepan Grzybowski // Charaktery. - 2022, nr 5, s. 22-24
34. **Pojęcie integracji sensorycznej w kontekście wpływu aktywności fizycznej na rozwój mózgu** / Magdalena Wasilewska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2022, nr 3, s. 19-20
35. **Ruch dla mózgu** / dr Piotr Terlecki // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2022, nr 3, s. 7-9
36. **Rytm mózgu** / Alicja Bińkowska // Charaktery. - 2020, nr 4-5, s. [32]-35
37. **Sekretne życie mózgu nastolatka : scenariusz o tym, jak nie zwariować w okresie dojrzewania** / Barbara Polińska // Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy. – 2024, nr 5, s. 18-20
38. **Ten obcy, który wyrasta z naszego dziecka : czyli dlaczego tak trudno zrozumieć nastolatka?** / Marek Kaczmarzyk // Charaktery. - 2021/2022, nr 1/12, s. 52-[55]
39. **Trening kreatywności, czyli jak pobudzać mózg do twórczego działania** / Adriana Kloskowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 1, s. 25-29
40. **Włam się do mózgu : czy nauka może być przyjemna?** / Barbara Polińska // Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy. - 2024, nr 5, s. 22-24
41. **Zabierz swój mózg na spacer** / Katarzyna Dessoulavy // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2022, nr 3, s. 15-16
42. **Zaburzenia funkcji poznawczych we wczesnym rozpoznawaniu zespołów otępiennych** / Maria Forycka // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 3, s. 10-15
43. **Zintegrowane półkule** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2020, nr 2, s. 24-28
44. **Zmiany w mózgu po doświadczeniu przemocy fizycznej/psychicznej** / dr n. med. i n. o zdr. Ewa Laskowska, Ilona Mazek // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 2, s.59-63
45. **Znaczenie wiedzy o mózgowych podstawach uczenia się w nauczaniu** / Dominika Kaczmarek, Nicola Łazarów // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2021, nr 7/8, s. 47-49
46. **Zwlekający mózg** / Ewa Wiwatowska // Charaktery. - 2021, nr 2, s. 38-[42]