



Rekomenduojamos literatūros sąrašas

Lietuvos medicinos biblioteka

2026

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

KNYGOS PAGAL BŪSENĄ

Rekomenduojamos literatūros sąrašas

Sudarė Daiva Širkaitė

Vilnius

2026

TURINYS

Pratarmė	5
Kai nepasitikiu savimi	6
Kai jaučiuosi prislėgtas ir trūksta vilties	7
Kai nuolat save kritikuoju	8
Kai jaučiu nuovargį ir emocinį perdegimą	9
Kai išgyvenu netektį	9
Kai kūnas siunčia signalus	10
Kai jaučiu nerimą	11
Kai jaučiuosi pasimetęs	11
Kai niekas neįdomu	12
Kai noriu pokyčio	13
Kai jaučiuosi liūdnas ir vienišas	14
Kai patiriu potrauminį stresą	15
Kai jaučiu emocinį „miglotumą“	15
Kai jaučiuosi „užstrigęs“ santykiuose	16
Kai noriu ramybės	16
Kai daug galvoju, bet mažai jaučiu	17
Kai viską per stipriai išgyvenu	18
Kai noriu geriau suprasti save per savo šaknis	19
Kai noriu „pradėti iš naujo“	19
Kai jaučiuosi gerai ir noriu išlaikyti šią būseną	20

PRATARMĖ

Kartais renkamės knygą pagal temą ar autorių. Kartais pirmiausia norisi atsakyti į klausimą: „Kaip aš jaučiuosi šiandien?“

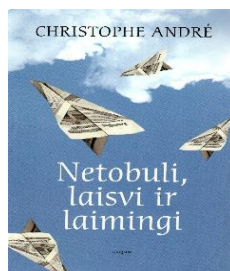
Šis leidinys „Knygos pagal būseną. Ko šiandien reikia tau?“ kviečia rinktis knygą pagal savo savijautą – kai neramu, liūdna, trūksta jėgų, norisi pokyčių, naujos krypties, prasmės ar tiesiog ramybės.

Čia pateiktos knygos gali padėti geriau suprasti save, pažvelgti į situaciją kitu kampu, atrasti naujų minčių ar tiesiog pabūti su tuo, ką šiuo metu išgyvenate.

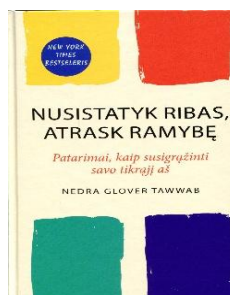
Atsiverskite ir pažiūrėkite – galbūt šiandien rasite būtent tą knygą, kurios jums reikia.

Kai nepasitikiu savimi

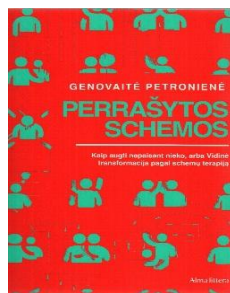
Netobuli, laisvi ir laimingi: savivertės pratybos/ Christophe André; iš prancūzų kalbos vertė Akvilė Melkūnaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 374, [2] p.



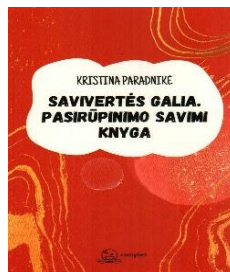
Nusistatyk ribas, atrask ramybę: patarimai, kaip susigrąžinti savo tikrąjį aš / Nedra Glover Tawwab; [vertė Milda Urbonaitė, Audrius Ramuckis]. – Naujas pataisytas leid.. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2025. – 319, [1] p.



Perrašytos schemas: kaip augti nepaisant nieko, arba Vidinė transformacija pagal schemų terapiją / Genovaitė Petronienė. – Vilnius: Alma littera, 2025 (Vilnius: Standart Impressa). – 371, [2] p.



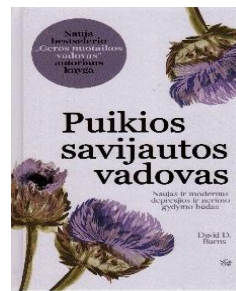
Savivertės galia. Pasirūpinimo savimi knyga / Kristina Paradnikė. – Vilnius: Ramybei, 2024 ([Klaipėda] S. Jokužio leidykla-spaustuvė). – 357, [1] p.



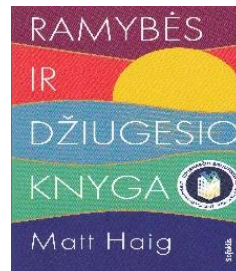
5 minučių terapija: [kaip kasdien susikurti laimę, pasitikėjimą ir ramybę] / Sarah Crosby; [iš anglų kalbos vertė Laura Stašaitytė]. – [Vilnius]: Psichologija tau, 2022. – 208 p.



Puikios savijautos vadovas: naujas ir modernus depresijos ir nerimo gydymo būdas / David D. Burns; iš anglų kalbos vertė Indrė Poliuškevičienė. – Vilnius: Vaga, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 538, [1] p.

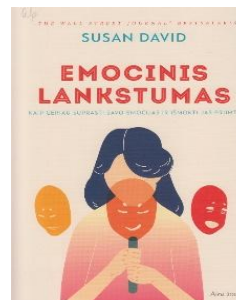


Ramybės ir džiugėsio knyga / Matt Haig; iš anglų kalbos vertė Eglė Bukienė. – Vilnius: Sofoklis, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 253, [2] p.

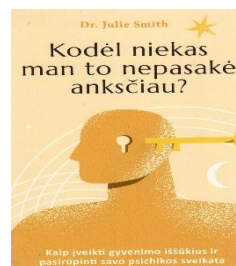


Kai jaučiuosi prislėgtas ir trūksta vilties

Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokyti jas priimti / Susan David; iš anglų kalbos vertė Eglė Černiauskaitė. – Vilnius: Alma littera, 2026 (Vilnius: Standart Impressa). – 286, [1] p.



Kodėl niekas man to nepasakė anksčiau?: kaip įveikti gyvenimo iššūkius ir pasirūpinti savo psichikos sveikata / Julie Smith; iš anglų kalbos vertė Lina Kulišauskaitė. – Vilnius: Briedis, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 344, [1] p.



Meditacijos mirtingiesiems: [keturios savaitės, per kurias išmokssite susitaikyti su savo ribotumu ir skirti laiką tam, kas svarbu] / Oliver Burkeman; iš anglų kalbos vertė Ieva Sakalinskaitė. – Vilnius: Alma littera, 2025 ([Vilnius]: Petro ofsetas). – 230, [2] p.

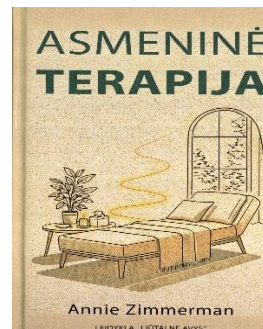


5 gerovės tipai: kelias į pilnavertį gyvenimą: pokyčių vadovas / Sahil Bloom; iš anglų kalbos vertė Eglė Černiauskaitė. – Vilnius: Eugrimas, 2026 (Vilnius: BALTO print). – 392, [2] p.



Kai nuolat save kritikuoju

Asmeninė terapija: trumpesnis kelias link harmonijos / Annie Zimmerman; [vertė Raimonda Mikašauskienė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2026 (Gargždai: ScandBook). – 349, [2] p.

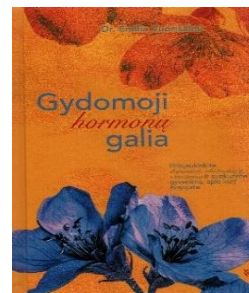


Įveikite menką savigarbą / [Melanie Fennell]; iš anglų kalbos vertė Aistė Diržytė. – Vilnius: Vaga, 2014 (Vilnius: BALTO print). – 309, [1] p.

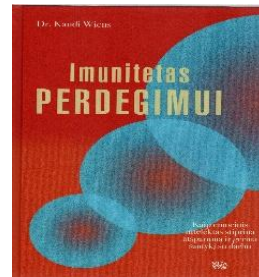


Kai jaučiu nuovargį ir emocinį perdegimą

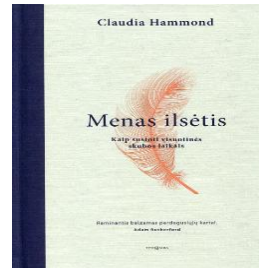
Gydomoji hormonų galia: prisijaukinkite dopaminą, oksitociną ir serotoniną ir susikurkite gyvenimą, apie kurį svajojate/ Emilia Vuorisalmi. Vilnius: Vaga, 2026 (Vilnius: BALTO print). – 244, [1] p.



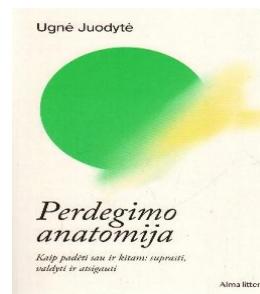
Imunitetas perdegimui: kaip emocinis intelektas stiprina atsparumą ir gerina santykį su darbu/ Kandi Wiens; iš anglų kalbos vertė Rūta Montvilienė. – Vilnius: Vaga, 2025 (Vilnius: BALTO print). – 322, [2] p.



Menas ilsėtis: kaip sustoti visuotinės skubos laikais / Claudia Hammond; iš anglų kalbos vertė Inga Čepulienė. – Vilnius: Tyto alba, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 294, [2] p.

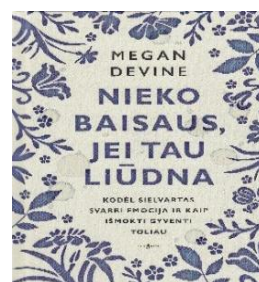


Perdegimo anatomija: kaip padėti sau ir kitam: suprasti, valdyti ir atsigauti / Ugnė Juodytė. – Vilnius: Alma littera, 2026 (Vilnius: Standart Impressa). – 269, [2] p.



Kai išgyvenu netektį

Nieko baisaus, jei tau liūdna: kodėl sielvartas svarbi emocija ir kaip išmokti gyventi toliau / Megan Devine; iš anglų kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2025 (Vilnius: BALTO print). – 286, [2] p.

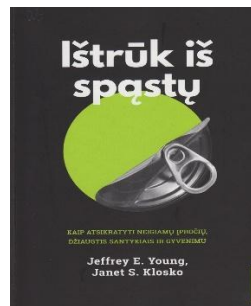


Pabaigų menas / Jurga Dapkevičienė. – Vilnius: Alma littera, 2025 (Vilnius: Standart Impressa). – 271, [1] p.



Kai kūnas siunčia signalus

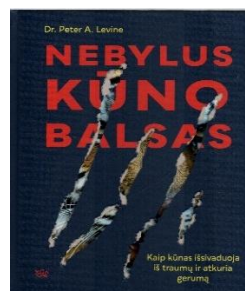
Ištrūk iš spąstų: [kaip atsikratyti neigiamų įpročių, džiaugtis santykiais ir gyvenimu] / Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko; iš anglų kalbos vertė Inga Būdvytė. – Vilnius: Alma littera, 2022 (Gargždai: ScandBook). – 502, [2] p.



Kūno terapija mano gyvenime / Rasa Mažionienė. – 2-asis leid.. – [Vilnius]: Dvi tylos, 2020. – 177, [1] p.



Nebylus kūno balsas: kaip kūnas išsivaduoja iš traumų ir atkuria gerumą / Peter A. Levine; iš anglų kalbos vertė Giedrė Bacevičienė. – Vilnius: Vaga, 2025 (Vilnius: BALTO print). – 349, [3] p.

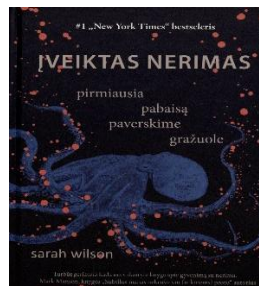


Skauda kūną – gydyk sielą: [nuo teorijos ir praktikos iki tikrų istorijų: kūno, minčių ir emocijų vienybė] / Evelina Nevardauskaitė-Rudzikienė; užrašė Neringa Černiauskienė. – Vilnius: Alma littera, 2025 (Vilnius: Standart Impressa). – 300, [2] p.

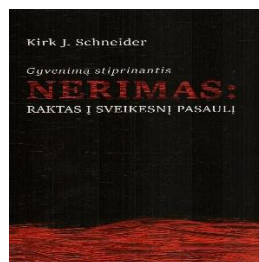


Kai jaučiu nerimą

[Iveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole / Sarah Wilson; [iš anglų kalbos vertė Matas Geležauskas]. – [Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2018. – 399, [1] p.



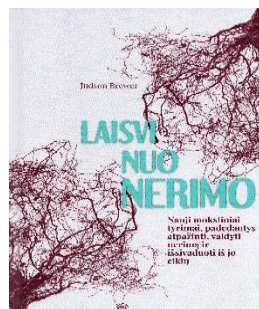
Gyvenimą stiprinantis nerimas: raktas į sveikesnį pasaulį / Kirk Schneider; [vertėja iš anglų kalbos Aušra Pundzevičienė]. – [Kaunas]: [Žmogaus psichologijos studija], 2025. – 181, [1] p.



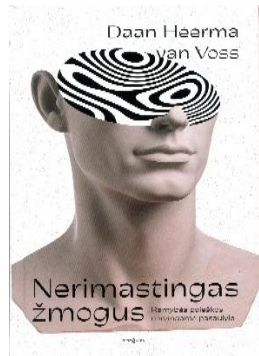
Kortelės nuo nerimo: knyga ir kortelės, padėsiančios mažiau nerimauti / Pooky Knightsmith; [iš anglų kalbos vertė Sonda Vekvert]. – Vilnius: Alma Littera, 2024 (Spausd. Kinijoje). – 128 p.



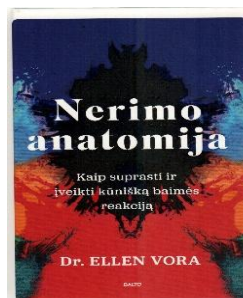
Laisvi nuo nerimo: nauji moksliniai tyrimai, padedantys atpažinti, valdyti nerimą ir išsivaduoti iš jo ciklą / Judson Brewer; iš anglų kalbos vertė Indrė Poliuškevičienė. – Vilnius: Vaga, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 302, [1] p.



Nerimastingas žmogus: ramybės paieškos nervingame pasaulyje / Daan Heerma van Voss; iš nyderlandų kalbos vertė Saulė Rygertaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 358, [2] p.



Nerimo anatomija: kaip suprasti ir įveikti kūnišką baimės reakciją / Ellen Vora; iš anglų kalbos vertė Aušra Kundrotaitė. – Vilnius: BALTO leidybos namai, 2026 (Vilnius: BALTO print). – 317, [1] p.



Puikios savijautos vadovas: naujas ir modernus depresijos ir nerimo gydymo būdas / David D. Burns; iš anglų kalbos vertė Indrė Poliuškevičienė. – Vilnius: Vaga, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 538, [1] p.



Kai jaučiuosi pasimetęs

Kai trūksta aiškumo dėl krypties ar sprendimų, dažnai padeda kitų žmonių patirtys ir gyvenimo istorijos.

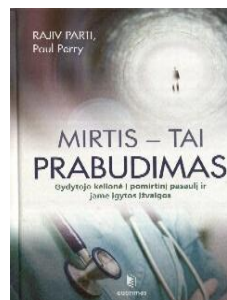
Vilties knyga / sudarė Inga Juodkūnė; [ilustracijų dailininkė Milena Grigaitienė]; [knygą inicijavo] „Jaunimo linija“. – Vilnius: Sofoklis, [2023]. – 157, [1] p.



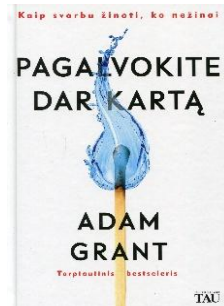
Kai niekas neįdomu

Kai dingsta susidomėjimas ir sunku išsirinkti, ką skaityti, padeda įtraukianti, lengvai skaitoma grožinė literatūra. Tokiu metu svarbu ne analizuoti, o leisti istorijai „įtraukti“ natūraliai.

Mirtis – tai prabudimas: gydytojo kelionė į pomirtinį pasaulį ir jame įgytos išvalgos / Rajiv Parti drauge su Paulu Perry; įžangos autorius Raymondas A. Moody; iš anglų kalbos vertė Darius Kaunelis. – Vilnius: Eugrimas, 2018 (Vilnius: Spauda). – 270, [1] p.



Pagalvokite dar kartą: kaip svarbu žinoti, ko nežinai: tarptautinis bestseleris / Adam Grant; [iš anglų kalbos vertė Giedrė Junčytė]. – [Vilnius]: Psichologija tau, [2023]. – 311 p.



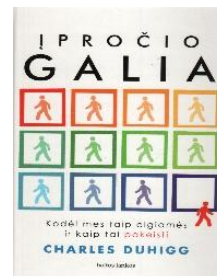
Kai noriu pokyčio

Kai atsiranda noras keisti įpročius, kryptį ar kasdienybę, padeda knygos apie veiksmą, struktūrą ir gyvenimo organizavimą. Tokios knygos padeda perkelti idėjas į praktinius veiksmus.

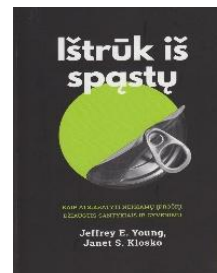
Atominiai įpročiai: lengvas ir patikrintas būdas išsiugdyti gerus įpročius ir nugalėti blogus: [mažyčiai pokyčiai – reikšmingi rezultatai] / [James Clear]; [vertėja Diana Urbonė]. – Naujas pataisytas leid.. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2026. – 318, [1] p.



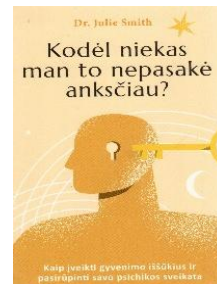
Įpročio galia: kodėl mes taip elgiamės ir kaip tai pakeisti / Charles Duhigg; iš anglų kalbos vertė Nida Norkūnienė ir Milda Černiauskaitė. – 8-oji laida. – Vilnius: „Baltų lankų“ leidyba, [2023] (Gargždai: ScandBook). – 407, [1] p.



Ištrūk iš spąstų: [kaip atsikratyti neigiamų įpročių, džiaugtis santykiu ir gyvenimu] / Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko; iš anglų kalbos vertė Inga Būdvytytė. – Vilnius: Alma littera, 2022 (Gargždai: ScandBook). – 502, [2] p.



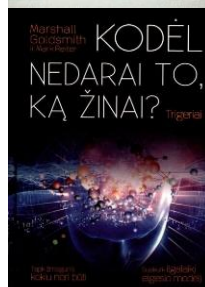
Kodėl niekas man to nepasakė anksčiau?: kaip įveikti gyvenimo iššūkius ir pasirūpinti savo psichikos sveikata / Julie Smith; iš anglų kalbos vertė Lina Kulišauskaitė. – Vilnius: Briedis, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 344, [1] p.



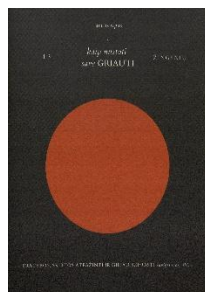
Metas keistis: ištrūk iš neigiamų mąstymo ir elgesio spąstų / Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer; iš vokiečių kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 191, [1] p.



Trigeriai: sukurti ilgalaikį elgesio modelį – tapti žmogumi, koku nori būti / Marshall Goldsmith ir Mark Reiter; [vertė Judita Čirvinskienė]. – [Gargždai]: Tobulėjimo projektai, [2021] (Gargždai: ScandBook). – 255, [1] p.



13 žingsnių kaip nustoti save griauti: pratybos, skirtos atpažinti ir giliau suprasti savigriovos ciklus/ [Dominyka Šeibokaitė ir Rūta Raciūtė]. – [Klaipėda]: Archetipas, [2025]. – [43] p.

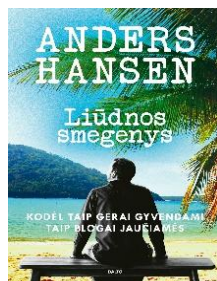


Kai jaučiuosi liūdnas ir vienišas

Kortelės nuo nerimo: knyga ir kortelės, padėsiančios mažiau nerimauti / Pooky Knightsmith; [iš anglų kalbos vertė Sonda Vekvert]. – Vilnius: Alma littera, 2024 (Spausd. Kinijoje). – 128 p.: iliustr.



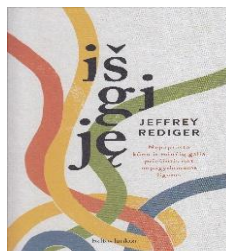
Liūdnos smegenys: kodėl taip gerai gyvendami taip blogai jaučiamės / Anders Hansen; iš švedų kalbos vertė Mantas Karvelis. – Vilnius: BALTO leidybos namai, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 213, [1] p.



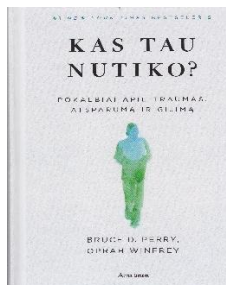
Kai patiriu potrauminį stresą

Kai sunku pradėti veikti, tinka knygos, kurios aktyvina, bet neperkrauna.

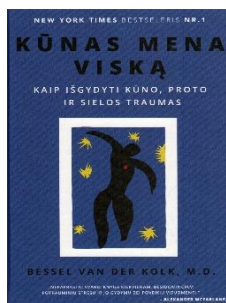
Išgiję: nepaprasta kūno ir minčių galia priešintis net nepagydomoms ligoms / Jeffrey Rediger; iš anglų kalbos vertė Austėja Banytė. – Vilnius: „Baltų lankų“ leidyba, [2021] (Gargždai: ScandBook). – 459, [1] p.



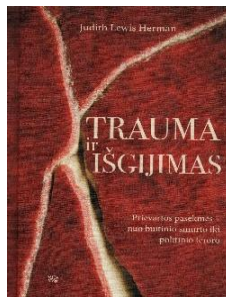
Kas tau nutiko?: pokalbiai apie traumas, atsparumą ir sveikimą / Bruce D. Perry, Oprah Winfrey; iš anglų kalbos vertė Inga Būdvytytė. – Vilnius: Alma littera, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 299, [5] p.



Kūnas mena viską: kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas / Bessel van der Kolk; [vertė Diana Urbonė]. – Naujas leidimas. – Vilnius [i.e. Klaipėda]15: Liūtai ne avys, 2022 (Gargždai: ScandBook). – 639, [1] p.



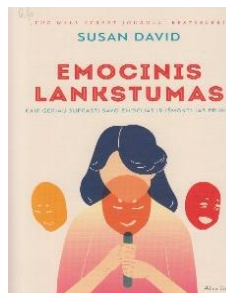
Trauma ir išgijimas: prievartos pasekmės – nuo buitinio smurto iki politinio teroro / Judith Lewis Herman; iš anglų kalbos vertė Milda Dyke. – Vilnius: Vaga, 2021 (Vilnius: BALTO print). – 494, [1] p.



Kai jaučiu emocinį „miglotumą“

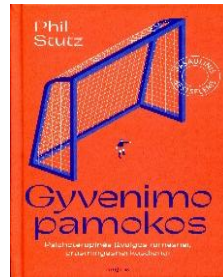
Kai nėra aiškių emocijų, bet yra „vidinis rūkas“

Emocinis lankstumas: kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti / Susan David; iš anglų kalbos vertė Eglė Černiauskaitė. – Vilnius: Alma littera, 2018 (Gargždai: ScandBook). – 286, [1] p.

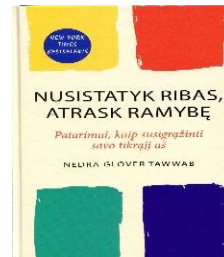


Kai jaučiuosi „užstrigęs“ santykiuose

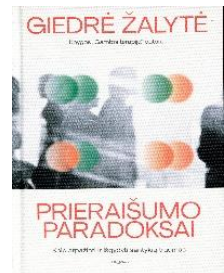
Gyvenimo pamokos: psichoterapinės įžvalgos ramesnei, prasmingesnei kasdienai / Phil Stutz; iš anglų kalbos vertė Sondra Vekvert. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 194, [3] p.



Nusistatyk ribas, atrask ramybę: patarimai, kaip susigrąžinti savo tikrąjį aš / Nedra Glover Tawwab; [vertė Milda Urbonaitė, Audrius Ramuckis]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2022 (Gargždai: ScandBook). – 319, [1] p.

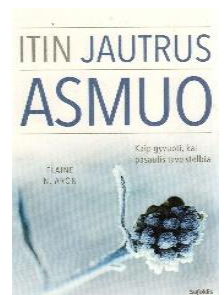


Prierašumo paradoksai: kaip atpažinti ir išgydyti santykių traumas / Giedrė Žalytė. – Vilnius: Tyto alba, 2025 (Vilnius: BALTO print). – 211, [3] p.

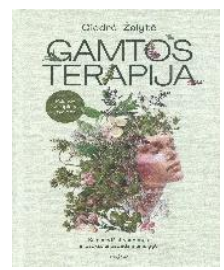


Kai noriu ramybės

Itin jautrus asmuo: kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia / Elaine N. Aron; iš anglų kalbos vertė Edmundas Juškevičius. – 5-asis patais. leid.. – Vilnius: Sofoklis, 2025 (Gargždai: ScandBook). – 351, [1] p.



Gamtos terapija: psichoterapinės įžvalgos: kaip medžiai, vandenys ir paukščiai padeda mums gyti / Giedrė Žalytė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 206, [4] p.



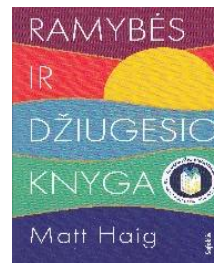
Gyvenimas be streso: 105 receptai, kaip nuraminti protą, kūną, jausmus, atgauti jėgas ir pakeisti požiūrį / Lina Vėžalienė-Dirmotė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 142, [1] p.



Kai kūnas sako ne: slopinamo streso kaina / Gabor Maté; iš anglų kalbos vertė Giedrė Bacevičienė. – Vilnius: Vaga, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 407, [1] p.



Ramybės ir džiugesio knyga / Matt Haig; iš anglų kalbos vertė Eglė Bukienė. – Vilnius: Sofoklis, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 253, [2] p.

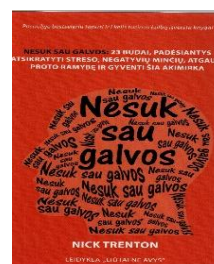


Kai daug galvoju, bet mažai jaučiu

Kaip nuraminti protą: susitelkimo į čia ir dabar bei produktyvumo paieškos nerimo kupiniais laikais/ Chris Bailey; iš anglų kalbos vertė Inga Būdvytytė.– Vilnius: BALTO leidybos namai, 2025 (Vilnius: BALTO print).– 269, [1] p.

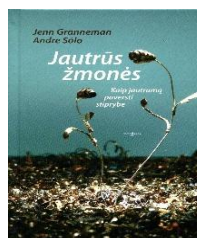


Nesuk sau galvos: 23 būdai, padėsiantys atsikratyti streso, negatyvių minčių, atgauti proto ramybę ir gyventi šia akimirka / Nick Trenton; [iš anglų kalbos vertė Sondra Vekvert]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2024 (Gargždai: ScandBook). – 191, [1] p.

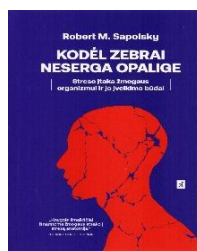


Kai viską per stipriai išgyvenu

Jautrūs žmonės: kaip jautrumą paversti stiprybe / Jenn Granneman, Andre Sóló; iš anglų kalbos vertė Inga Čepulienė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 285, [3] p.



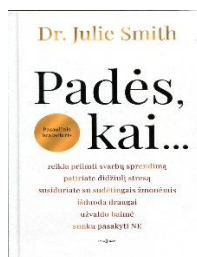
Kodėl zebrai neserga opalige: streso įtaka žmogaus organizmui ir jo įveikimo būdai / Robert M. Sapolsky; iš anglų kalbos vertė Matas Geležauskas. – [Vilnius]: Kitos knygos, [2023] ([Vilnius]: BALTO print). – 582 p.



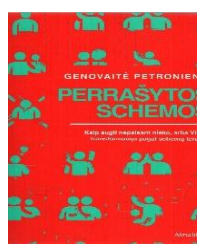
Metas keistis: ištrūk iš neigiamų mąstymo ir elgesio spąstų / Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer; iš vokiečių kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 191, [1] p.



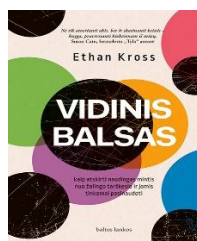
Padės, kai...: [reikia priimti svarbų sprendimą, patiriate stresą, susiduriate su sudėtingais žmonėmis, išduoda draugai, užvaldo baimė, sunku pasakyti ne] / Julie Smith; iš anglų kalbos vertė Lolija Spurgienė. – Vilnius: Tyto alba, 2025 (Vilnius: BALTO print). – 316, [1] p.



Perrašytos schemas: kaip augti nepaisant nieko, arba Vidinė transformacija pagal schemų terapiją / Genovaitė Petronienė. – Vilnius: Alma littera, 2025 (Vilnius: Standart Impresa). – 371, [2] p.



Vidinis balsas: kaip atskirti naudingas mintis nuo žalingo tarškesio ir jomis tinkamai pasinaudoti / Ethan Kross; iš anglų kalbos vertė Miglė Šaltytė. – Vilnius: „Baltų lankų“ leidyba, [2022] (Gargždai: ScandBook). – 249, [1] p.

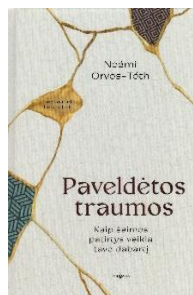


Kai noriu geriau suprasti save per savo šaknis

Kiekviena šeima turi savą istoriją: kaip paveldime meilę ir netektį / Julia Samuel; iš anglų kalbos vertė Giedrė Bacevičienė. – Vilnius: Vaga, 2023 (Gargždai: ScandBook). – 349, [2] p.



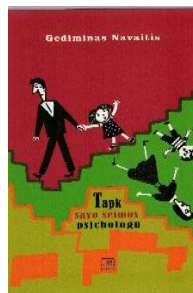
Paveldėtos traumos: kaip šeimos patirtys veikia tavo dabartį / Noémi Orvos-Toth; iš anglų kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė. – Vilnius: Tyto alba, 2026 (Vilnius: BALTO print). – 239, [1] p.



Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai: kaip pagyti nuo žaizdų, kurias paliko emociškai tolimi, atstumiantys ar į save išitraukę tėvai / Lindsay C. Gibson; iš anglų kalbos vertė Laura Vilčinskaitė. – Vilnius: Vaga, 2024. – 286, [1] p.

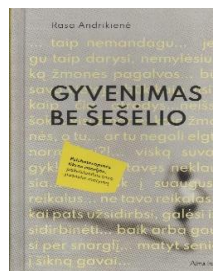


Tapk savo šeimos psichologu / Gediminas Navaitis. – Vilnius: Mintis, 2026. – 223, [1] p.

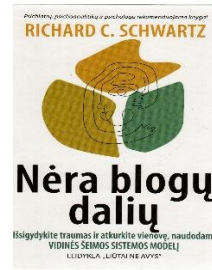


Kai noriu „pradėti iš naujo“

Gyvenimas be šešėlio: [psichoterapinės tikros istorijos, pakeisiančios tavo pasaulio matymą] / Rasa Andrikiene. – Vilnius: Alma littera, 2021 (Vilnius: Spauda). – 255, [1] p.



Nėra blogų dalių: išsigydykite traumas ir atkurkite vienovę, naudodami vidinės šeimos sistemos modelį / Richard C. Schwartz; [iš anglų kalbos vertė Gytė Jermolina]; [recenzavo Ramūnas Janavičius]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2024 (Gargždai: ScandBook). – 285, [2] p.

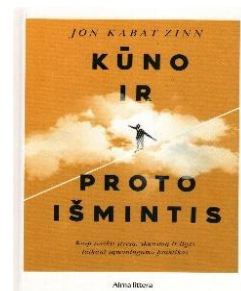


Pagalvokite dar kartą: kaip svarbu žinoti, ko nežinai : tarptautinis bestseleris / Adam Grant ; [iš anglų kalbos vertė Giedrė Junčytė]. – [Vilnius]: Psichologija tau, [2023]. – 311 p.

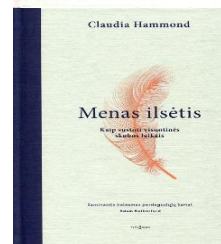


Kai jaučiuosi gerai ir noriu išlaikyti šią būseną

Kūno ir proto išmintis: [kaip įveikti stresą, skausmą ir ligas taikant sąmoningumo praktikas] / Jon Kabat-Zinn; iš anglų kalbos vertė Indrė Kaulavičiūtė. – Vilnius: Alma littera, 2024 (Vilnius: BALTO print). – 684, [11] p.



Menas ilsėtis: kaip sustoti visuotinės skubos laikais/ Claudia Hammond; iš anglų kalbos vertė Inga Čepulienė. – Vilnius: Tyto alba, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 294, [2] p.



Praktinis optimizmas: išskirtinės gerovės menas, mokslas ir praktika / Sue Varma; [iš anglų kalbos vertė Ilona Šalnienė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2026 (Gargždai: ScandBook). – 414, [1] p.

