

Augusta jaunās grāmatas



Faulde, Kornēlija

Mācīties dejojot lietū

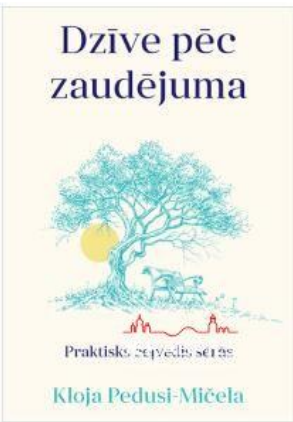
"Mācīties dejojot lietū" palīdzēs pāriem, kur viens no partneriem cieš no depresijas, kopīgi atrast ceļu cauri šīs slimības epizodēm. Grāmata stāsta, kā saglabāt stabilitāti partnerattiecībās un tā vietā, lai ļautu stresam sevi iztukšot, kopīgi rast resursus depresijas mazināšanai.



Klaimana, Kārena

Arī labām mammām ir biedējošas domas

Kārena Klaimana ir radījusi grāmatu, kas draudzīgā, saprotamā un vizuāli atraktīvā veidā atklāj daudzas ikdienišķas un arī nopietnākas situācijas, ar kurām fiziski vai emocionāli saskaras lielākā daļa no jaunajām māmiņām pēcdzemdību periodā, bet par kurām bieži vien joprojām nav pieņemts runāt. Grāmata būs noderīga gan pirmā bērna māmiņām, gan tām, kurām jau ir pieredze, kā arī visiem, kas būs līdzās bērnam un mātei. Lielākā daļa sieviešu pēc bērna piedzimšanas piedzīvo negaidītas un uzmācīgas domas par bērnu un sevi. Ja nu es viņu nometīšu? Ja nu nemācēšu rūpēties? Reizēm es izjūtu dusmas un izmisumu, nezinu, vai spēšu turpināt. Ak Dievs, esmu tik briesmīga māte, ja to vispār iedomājos! Grūti brīži ir neizbēgami, taču pārāk daudzas mātes savas izjūtas patur pie sevis, un kauns par tām liek justies tikai vēl sliktāk. Taču ir arī labās ziņas: tu VARI justies labāk!

	Pedusi-Mičēla, Kļoja Dzīve pēc zaudējuma Ikviens reiz piedzīvo zaudējuma sāpes. Tomēr mums ne pārāk labi veicas apzināts darbs ar sērām un to raisītajām emocijām. Tās mūs dziļi satricina, turklāt, ja sērām nepievērš uzmanību, tās var nopietni kaitēt psihiskajai veselībai. Iespējams, tu atrodi dziļi zaudējuma tumsā un tev šķiet, ka nekad neatlabsi, taču cilvēka gars spēj sevi apzināties, izdziedēties un pielāgoties, rodot glābiņu mīlestībā un saiknē ar līdzcilvēkiem. Savā sēru procesā mums jāpieņem dzīve, jātiecas uz izaugsmi un jāatrod sava īstā kopiena. Šajā grāmatā sertificētā psiholoģe un emocionālo traumu terapeite Dr. Kļoja Pedusi-Mičēla piedāvā ceļvedi, kas palīdzēs atlabt no sērām. Balstoties gadu desmitiem ilgā klīniskā pieredzē un darbā ar klientiem, viņa sniedz ieteikumus un virkni praktisku paņēmienu un vingrinājumu, kas palīdzēs pārvarēt zaudējumu un atkal rast dzīvē cerību.
	Lamass, Ojārs Pasaule un cilvēks tajā Cilvēkus bieži interesē eksistenciāli jautājumi. Jautājumi par dzīves jēgu, par Visuma darbību un paša cilvēka būtību. Jautājumi par tā sauktajām lielajām patiesībām. Šajā darbā esmu centies apkopot un nedaudz analizēt un komentēt mūsdienās pastāvošās teorijas un uzskatus par šiem jautājumiem, jo pastāv bezgala daudz literatūras, kas par to runā, bet trūkst cilvēkam ērta apkopojuma. Mans mērķis ir kaut daļēji novērst šo trūkumu, īsi iepazīstinot ar dažādajām teorijām, uzskatiem un zinātniskām, filozofiskām, reliģiskām un ezoteriskām sistēmām, kas cenšas skaidrot lielo patiesību jautājumus.