

# Relaksacja i techniki relaksacyjne

wybór literatury dostępnej w Bibliotece Pedagogicznej  
im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu

za lata 2019-2023

## Książki

1. **EAGLEMAN, David**  
Dynamiczny mózg : historia nieustannych przeobrażeń / David Eagleman. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2023.
2. **GOODWIN, James**  
Doładuj swój mózg : jak zwiększyć sprawność i efektywność swojego umysłu / James Goodwin. - Warszawa : Muza, 2022.
3. **GREENBERG, Melanie**  
Mózg odporny na stres : zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu / Melanie Greenberg. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2022.
4. **HOFMANN, Stefan G.**  
Ponad lękiem : strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się / Stefan G. Hofmann. - Sopot : GWP, 2021.
5. **HÜTHER, Gerald**  
Wzmocnij pamięć - usuń demencję : samodzielna aktywacja regeneracji mózgu / Gerald Hüther. - Białystok : Vital Gwarancja Zdrowia, 2019.
6. **Jak** zostać swoim terapeutą : teoria i praktyka panowania nad mózgiem i emocjami / Anne-Hélène Clair, Vincent Trybou. - Warszawa : Wydawnictwo Wielka Litera, 2023.
7. **KABAT-ZINN, Jon**  
Obudź się : jak praktykować uważność w codziennym życiu / Jon Kabat-Zinn. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020.
8. **KABAT-ZINN, Jon**  
Uzdrowiająca moc uważności : nowy sposób na życie / Jon Kabat-Zinn. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020.
9. **KOLTUSKA-HASKIN, Barbara**  
Jak działa mój mózg : jak lepiej go zrozumieć i utrzymać w zdrowiu / Barbara Koltuska-Haskin. - Warszawa : Difin, 2023.
10. **MCKEOWN, Patrick**  
Spokojny oddech, spokojny umysł : metoda Butejki i trening uważności : zwiększ dotlenienie swojego mózgu i zatrzymaj natłok niepotrzebnych myśli poprzez połączenie metody Butejki i treningu uważności / Patrick McKeown. - [Nowy Sącz] : Wydawnictwo Spokojny Oddech, 2022.

11. **MEYER ZU RECKENDORF, Christopher**  
Fascynujący mózg / Christopher Meyer zu Reckendorf. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.
12. **Mózg** na detoksie : oczyścić swój umysł, by sprawniej myśleć, wzmocnić relacje i znaleźć szczęście / David Perlmutter, Austin Perlmutter, Kristin Loberg. - Gliwice : Helion SA, 2021.
13. **PEYTON, Sarah**  
Towarzyszę sobie z życzliwością : jak ukoić swój mózg i zmienić wewnętrznego krytyka w przyjaciela : ćwiczenia / Sarah Peyton. - Warszawa : cojanato?, 2022.
14. **Piękny** umysł nie ma wieku : łamigłówki dla seniorów i nie tylko / Paulina Mechło, Paulina Polek. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2020.
15. **RANDOLPH, John J.**  
Księga zdrowia mózgu / John Randolph. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021.
16. **Samowspółczucie** : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę / Kristin Neff, Christopher Germer. - Sopot : GWP, 2022.
17. **Senior** w domu : gry i ćwiczenia dla seniorów : międzypokoleniowe quizy wiedzy / Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski. - Warszawa : Difin, 2021.
18. **Wdech** - wydech : jak dodać otuchy ciału w stresie / Daniela Milka, Małgorzata Jachacz-Łopata. - Wrocław : MedPharm Polska, 2020.
19. **ŻYŻNIEWSKI, Daniel Jerzy**  
Emocje i nastrój : jak je zrozumieć i kształtować / Daniel Jerzy Żyżniewski. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019.

## Artykuły z czasopism

1. Chroniczny stres a funkcjonowanie mózgu : jak przeciwdziałać negatywnym wpływom sytuacji stresogennych? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 120, s. 49-53
2. Co mówi ciało i jak rozpoznać sygnały z ciała / Anna Borzeszkowska.// Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 319, s. 60-66
3. Jak odpoczywać efektywnie? : trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odsłonie / Dorota Wojtczak // Charaktery. - 2023, nr 319, s. 52-59
4. Jak odpoczywać efektywnie? / Dorota Wojtczak // Charaktery. - 2020, nr 8 , s. 62-69
5. Jak wspomóc swój układ nerwowy i ciało w radzeniu sobie z napięciem? / Beata Krokowska // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 131, s. 55-58
6. Jak wykorzystać techniki relaksacyjne w pracy nad własną odpornością psychiczną? / Joanna Flis // Forum Logopedy. - 2022, nr 51, s. 54-59
7. Jak zacząć dbanie o siebie? : propozycje technik do wykorzystania / Magdalena Pytel // Forum Logopedy. - 2023, nr 53, s. 54-60

8. Joga śmiechu - między terapią, gimnastyką i rozrywką / Piotr Bielski // Charaktery. - 2021, nr 10, s. 68-71
9. Nie relaksuj się. Po prostu bądź! Czyli Jak nie mnożyć sobie stresu? / Olga Ambrozowicz // Charaktery. - 2020, nr 11, s. 64-71
10. Trening E. Jacobsona w pracy z napięciem i lękiem / Urszula Struzikowska-Marynicz // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 6, s. 43-49
11. Zabierz swój mózg na spacer / Katarzyna Dessoulavy // UczMy. - 2022, nr 3, s. 15-16

Opracowanie  
Marzena Jarocka  
(6.10.2023)



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

---

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu  
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego