

5 könyv, amit el kell olvasnod, ha igazi értékre vágysz

1. Orvos – Tóth Noémi: Örökölt sors, vagy Szabad akarat

"Minden önismereti úton eljön a pillanat, amikor rádöbbenünk, hogy elakadásaink, szorongásaink, visszahúzó negatív mintáink, kudarcos párkapcsolataink, de akár testi tüneteink gyökerei is a távoli múltba nyúlnak vissza. Felmenőink traumái, feldolgozatlan veszteségei, korlátozó hiedelmei mind ott visszhangoznak a mindennapjainkban, láthatatlanul formálva sorsunkat."

(Orvos – Tóth Noémi)

2. Dr. Edith Eva Eger: A döntés, vagy Az ajándék

Az írónő 16 éves volt, amikor családjával együtt Auschwitzba hurcolták. Edith a nővérével együtt túlélte a borzalmakat, évekkel később Amerikában pszichológiát tanult. A döntés egyszerre memoár és útmutató, melynek célja, hogy mindannyiunknak segítsen kiszabadulni saját elménk börtönéből. Ez a könyv arra tanít, hogy a körülményektől függetlenül dönthetünk úgy, hogy az örömet és a szabadságot választjuk.

3. Valerie Perrin: Másodvirágzás

Szokatlan, lenyűgöző történet, amely egy asszony életét mutatja be. A regény főszereplője egy francia nő, akinek szokatlan a munkája (temetőgondnok), és megható mély érzelmeket kiváltó a története. A könyv fő kérdése, hogy túl lehet-e lépni a legmélyebb fájdalomra, amit el tudunk képzelni, és újra lehet-e kezdeni az életet?

4. Gazsi Zoltán: Emberszemlélet

"Gazsi Zoltán első könyve megbízható útitársa mindazoknak, akiknek eddig nem volt merszük közelíteni igazi vágyaik és életcéljuk felé. Írása személyes történelem, vezetői krédó és kordokumentum egyben, amit kendőzetlen őszinteséggel oszt meg az olvasóival. Hitelességének titka, hogy a lélektipró megpróbáltatások és a mindent elsöprő szakmai sikerek olyan vezetőikonná formálták, aki valóban szívből szereti az embereket."

(Pistyur Veronika a Bridge Budapest ügyvezetője)

5. Irvin D. Yalom: Szerelemhóhér

A Szerelemhóhér tíz olyan páciens mutat be, akiknek története nem csak azt bizonyítja, hogy szembenézhetünk a létezés négy bizonyosságával - a saját és szeretteink halálának elkerülhetetlenségével; a szabadsággal, amely lehetővé teszi, hogy az életünket úgy éljük, ahogy akarjuk; a végső pillanat magányával valamint azzal a ténnyel, hogy létezésünknek nincs egyértelműen meghatározható értelme - hanem azt is, hogy e szembenézéssel tartalmasabbá tehetjük életünket.

+ 1 ráadás

Rácz Zsuzsa: Kovácsné kivan

A könyv kendőzetlen őszinteséggel mutatja be az anyává válás és az anyaság mázsás súlyú nehézségeit és a csodát, amit csak egy gyermek adhat. Az író nő olyan nyíltsággal beszél a terhesség, a szülés és a gyermeknevelés tabunak számító témáiról, tényeiről, amely hiánypótló, és megmutatja, hogy a gyermekvállalás nem csupán habos, babaillatú mesevilág. Sok, magát rettenetes anyának érző nőnek segítség ez a történet, mert felmentést ad a tökéletesség illúziója alól.

