

Материалы на тему «Сознание и подсознательное»

Для начала рекомендации Глеба (пока сам не читал, в очереди):

- 1) "Сознание и мозг: нейропластичность и могущество силы мысли" Шварц Д.
- 2) "Сила подсознания или как изменить жизнь за 4 недели" Диспенза Д.
- 3) "Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше" Макгонигал К. (не совсем по теме подсознания, просто я считаю что управление стрессом это важная часть качественной жизни, а тут не обойтись без перестроения мышления)

Если не брезгуете психологией и готова глубоко погрузиться в тему, рекомендую Юнга, "Психология бессознательного", "Человек и его символы", "Психологические типы".

Также для сугубо практиков, книга от нашего соотечественника, очень толковая и полезная для применения в жизни "Как начать думать в понедельник и не перестать во вторник" А. Петряков aka Bazili0

либо "Думай медленно, решай быстро" Д. Канеман (в целом обе эти книги про когнитивные искажения, просто первая более "житейская" и подходит для решения практических проблем, а вторая более научная и теоретическая)

UDP: плейлист по теме от Персифаля:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL1mr9TZb3TUjEbZ4zD0i_rfGiyB4AGQa

огромный плейлист по когнитивным искажениям от Bazili0 (то же самое, что книга, только в формате видео): https://www.youtube.com/playlist?list=PLh13OF-FPwGFcsT4tXG7glWA_943x7BTo

Автор заметки: T0BI#7564

Revision #2

Created 29 March 2023 15:12:10 by matvey033

Updated 28 October 2023 16:52:11 by Тимур