

# **Слово лечит...**

***Библиотерапия, как лекарство  
против стресса***





**Искусство слова способно вызвать душевный переворот в человеке, изменить его взгляды, всю его жизнь, а потому многие врачи обращались в своей работе за помощью к литературе, используя её в лечебных целях.**

**Так возникло целое направление в психотерапии, названное «библиотерапия» – “лечение книгой”.**





# Стресс...



**Зачем, куда бежим?**

**Все чаще читатели просят: «Дайте почитать что-нибудь хорошее, доброе...»**

# Страх...



**Где та тихая гавань,  
чтобы укрыться от  
безумного мира?**



# Болезни...



**Чтение первым  
делом исцеляет  
душу, а от хорошего  
настроения  
отступают и болезни.**





**Выздоровливают не только при помощи таблеток, мазей и уколов. Не меньший эффект дают смех, музыка, кино, книги... А попробуйте объединить кошко- и книготерапию...**





**Терапевтический эффект достигается за счёт того, что человек идентифицирует себя с литературным героем и переживает вместе с ним всё, что происходит в книге.**

**С одной стороны, чувства являются истинными и сильными, с другой стороны, человек чувствует себя в безопасности – в любой момент он может «прикрыться» книгой.**





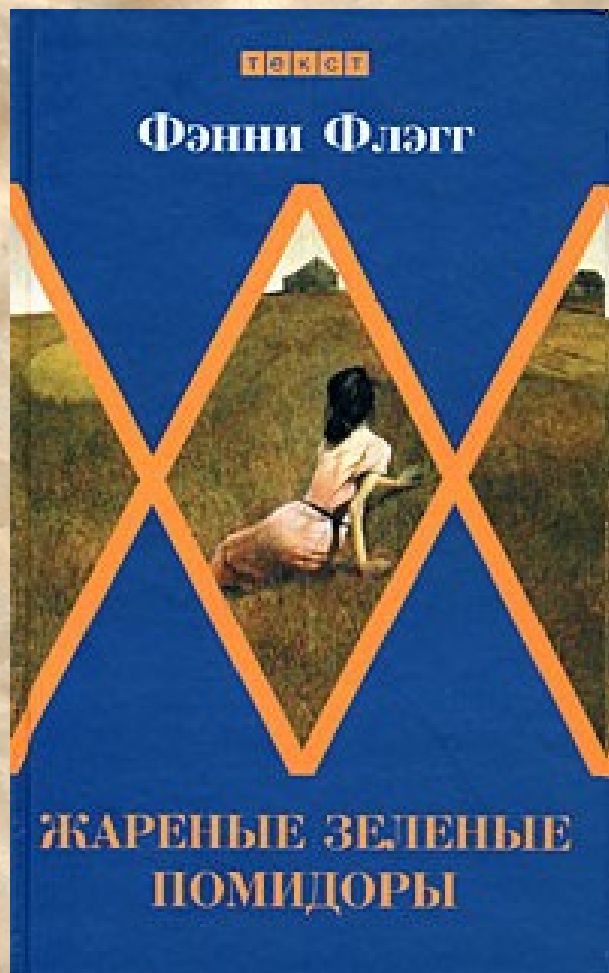
**Как отвлечься от тревожных мыслей?**

**Можно заняться шоппингом, принять ванну с аромомаслами, а можно взять хорошую книжку.**

**«Аптека для души»**

**- это надпись над входом в библиотеку города Фивы, сделанная фараоном Рамзесом вторым аж в 13 веке до нашей эры!**





«Эвелин разочаровалась в жизни. Климакс проходит для неё мучительно, люди вокруг хамят, оскорбляют и толкают её, она набирает вес и никак не может похудеть... Кто бы мог подумать, что новые жизненные силы придут к ней благодаря новой подруге из дома престарелых и церкви для цветных? Эта книга вобрала в себя медовую сладость настоящей дружбы, преданность и такие чувства, ради которых и убить можно.

Кто бы мог подумать, какие события могут случиться в маленьком и тихом городке? И какие тайны хранят две владелицы очаровательного кафе, в котором накормят кого угодно?»





### ***Читатели о книге:***

**«Вроде бы ничего особенного, просто истории обычных семей, людей взрослых и совсем молодых, белых и цветных, но ты проживаешь вместе с каждым героем, чувствуешь его радость или же огорчение. Здесь нет главных персонажей или второстепенных, здесь каждый особенный, не похожий на кого-либо. Они просто проживают каждый свою судьбу и ты становишься их частью.**

**Я люблю поезда. Я люблю старые фотографии и приятные воспоминания. Я люблю дружеские байки. Я люблю "Жареные зелёные помидоры."**





**"Просто вместе" можно читать как душевный бальзам, как средство против плохого настроения и упадка духа, ведь в этой книге собраны все человеческие чувства и эмоции, и читая ее, ты пропускаешь все это через себя, очищаешься, становишься немножко лучше и немножко радостнее. Ведь живут же люди просто вместе.**





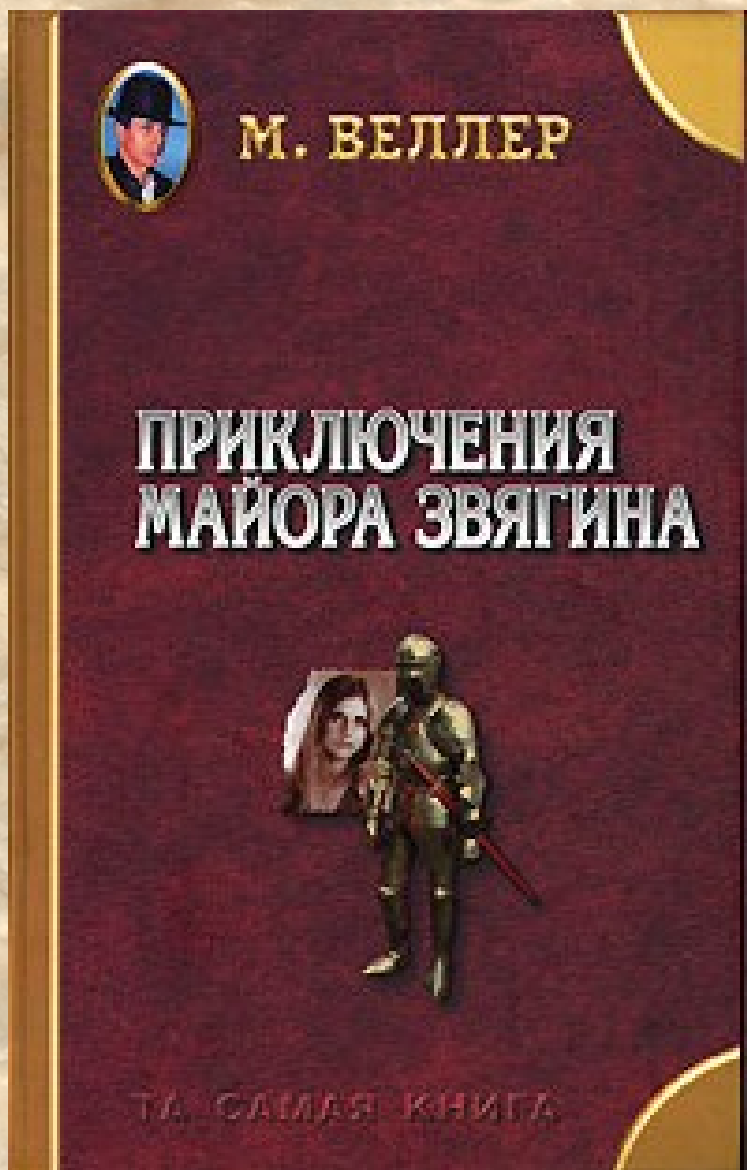
**Удивительно: как просто - и как глубоко!**

**Как сама жизнь.**

**Ощущение - в свой мир попала.  
Где отношения строятся без  
учета общепринятых  
условностей - возраст, пол,  
социальный статус. Где живут  
тем, что дорого и мне самой.**

**Не смейтесь, но, читая Гавальду,  
думаю о "Маленьком принце"  
Сент-Экзюпери.**

**О том, что вот он - мир, в  
котором видится/ценится  
настоящее.**



**«А все в жизни вообще просто: взять и сделать, только и всего.»**

**«Всем помочь не в силах. Это не повод, чтоб не помочь одному.»**

**«Так не бывает», -  
твердил разум.  
«Бывает...», - шепнуло  
сердце.**





***Читатели о книге:***

**«Много ли книг, заставляющих человека поверить в себя, собраться, не ныть по поводу и без, попытаться переломить свою судьбу? Да по пальцам можно перечесать. " Приключения майора Звягина" - одна из них...**

**Ну и , конечно, блестящий авторский слог!**

**Приятного вам прочтения!»**



**Барышни любят время  
от времени разбивать себе  
сердце — почти так же, как  
выходить замуж.**

**Это дает пищу для  
размышлений и чем-то  
выделяетих среди подруг.**



**Читатели о книге:**

**«Гордость и предубеждение» это, несомненно, классический любовный роман. Но здесь не только охи и вздохи на фоне старинного особняка, как можно подумать, а еще и немного житейской философии и отличного юмора. Ну и, конечно же, Англия, старая добрая Англия. Что может быть лучше?**

ХЕЛЕН ФИЛДИНГ

Запрещая себе  
влюбляться в кого-либо  
из следующего списка:  
диетологов,  
предупредителей,  
моральных наставников,  
срединоклассных женщин,  
мужчин, чья  
задача состоит в том,  
чтобы вы не совершили ошибку.

# ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС

АМФРА

БРИДЖИТ ДЖОНС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
ПОСТРЕЛЕННАЯ ВОДРОСЬ ИЛИ ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ В НЕДЕЛЮ ВРЕДЯТ ВАШЕЙ САМОЦЕЛЛОСТИ

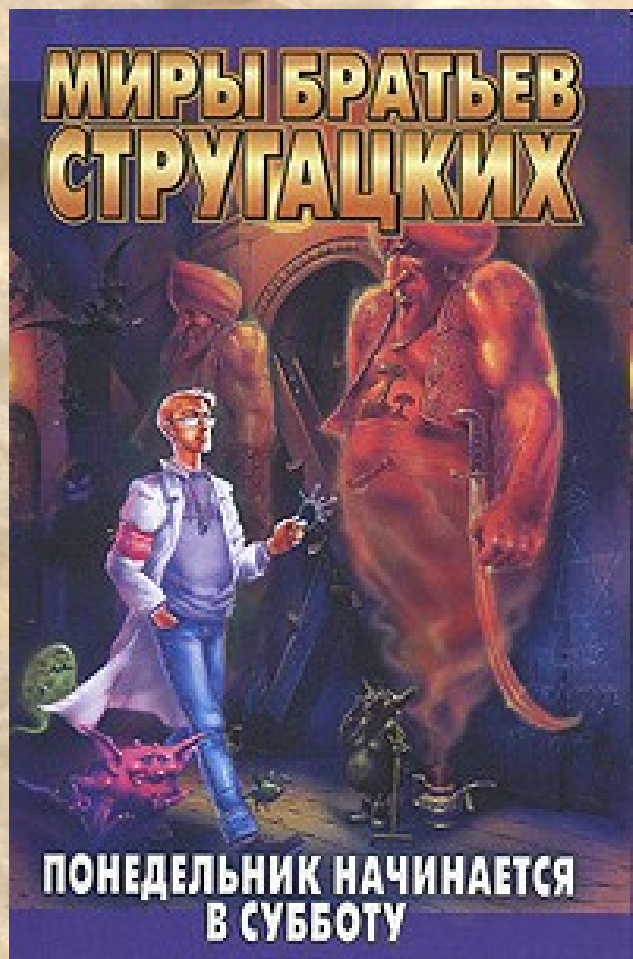


Вы никогда-никогда-никогда не позволяете себе третье пирожное, выпить лишнего, повода, вы никогда не влюблялись в неподходящих мужчин, не страдали от одиночества, не обещали себе, что с понедельника начнёте делать зарядку, никогда не выглядели глупо, смешно, нелепо, да?

Поздравляю вас, граждане, соврамши!

Каждая женщина - немного Бриджит, даже если она в этом не признаётся. Это превосходная книга - смешная, лёгкая, полная самоиронии и сарказма.





**"Работай не работай - всё едино" – иногда кажется, что так живет большинство из нас.**

**Но есть Люди, девиз которых - "Понедельник начинается в субботу".**

**Они стоят на пути каждодневного совершенствования, они находят удовольствие в своей работе, меньше думают о себе и больше - о других.**

**В этой неповторимой атмосфере институтского волшебства словно находишь своё место, где всё там - твоё родное, куда интересно приходить каждый день, с лёгкостью пропуская выходные и праздники.**

**Читатели о книге:**

**«Понедельник начинается в субботу» Удивительно добрая и светлая книга. Теперь я знаю, что можно почитать, если вдруг станет грустно.»**

**«Замечательная книга! Легкая, живая, увлекательная, с шикарным юмором и иронией.**

**Всю книгу я готова безжалостно растащить на цитаты! Вот самые любимые: "Теннис есть дрыгоножество и рукомашество" и "Я простой бывший Великий Инквизитор".»**



## А. П. Чехов



***«Сколько дивных минут прожил я над вашими книгами, сколько раз плакал над ними: «... каждый новый рассказ Чехова всё усиливает одну глубоко ценную и нужную ноту – ноту бодрости и любви к жизни».***

***«Мимо всей этой скучной, серой толпы бессильных людей прошел большой, умный, ко всему внимательный человек, посмотрел он на этих скучных жителей своей родины и с грустной улыбкой, тоном мягкого, но глубокого упрека, с безнадежной тоской на лице и в груди, красивым искренним голосом сказал: — Скверно вы живете, господа!»***

А. М. Горький



**«Чехова ОБОЖАЮ. Мне подарили как-то на день рождения подписку на академическое издание его сочинений в 17 томах. Поверите, прочитала все абсолютно, включая переписку и библиографию, и не один раз. К сожалению, школьная программа и учителя-зануды отбивают желание читать этого гения. Очень жаль тех, кто не читает его. Кстати, как ни странно, - хорошее лекарство от депрессии.»**



ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

# СЧАСТЬЕ в ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА



ПРОДАНО СЫЩЕ  
1 000 000  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

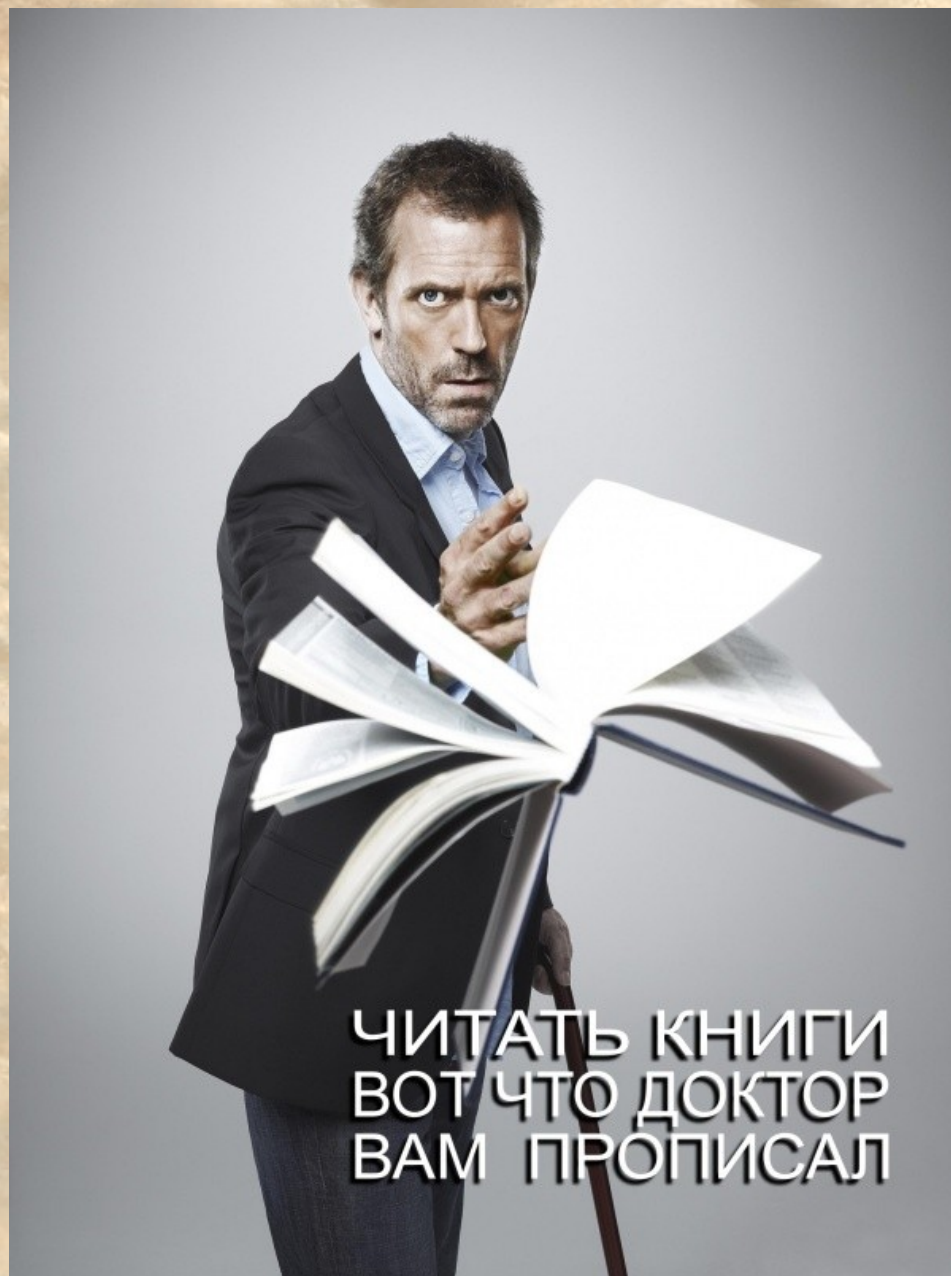
**Читатели о книге:**

«Случайно наткнулась на эту премилую книжицу и после прочтения вспылала к ней неистовой любовью и благодарностью. Ибо это настоящее чудо. Конечно, для тех, кто ожидает глубокого психоанализа и самокопания, книга может стать разочарованием, потому что тут все предельно просто. Ты либо выбираешь быть счастливым, либо продолжаешь дальше оставаться недовольным и ждать у моря погоды. Выбор всегда за тобой.



**Ответственность за твое счастье лежит только на тебе, и никакие прогнозы погоды, гороскопы и черные кошки не могут испортить тебе день. Потому что именно сегодня, именно в этот момент ты наконец можешь сказать себе: "Сегодня отличный день, чтоб наконец-то стать счастливым."**





ЧИТАТЬ КНИГИ  
ВОТ ЧТО ДОКТОР  
ВАМ ПРОПИСАЛ

Отзывы читателей о книгах взяты с сайта [www.livelib.ru](http://www.livelib.ru)