

## Книги самопомощи

Деннис Гринберг, Кристин Падески. Управление настроением: методы и упражнения. СПб.: Питер, 2008.

Марк Уильямс, Джон Тисдейл, Зиндел Сигал, Йон Кабат-Цинн. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2011.

Расс Хэррис, Бев Эйсбетт. Перестань переживать – начни жить! Москва : Эксмо, 2015.

Роберт Лихи. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Издательский дом «Питер», 2018.

Роберт Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. Издательский дом «Питер», 2018.

Стивен Хайес, Спенсер Смит. Перезагрузи свой мозг: решение внутренних конфликтов. СПб.: Питер, 2014.