



Kaip jaučiuosi – taip gyvenu

365 dienos su savimi : gyvenkime nesuvaidintą gyvenimą, nuraminkime protą, kurkime tikrus santykius / Renata Cikanaitė. – Vilnius : Tyto alba, 2025. – 416 p.

Būk ne tobulas, o laimingas : budistinė praktika kasdieniame gyvenime / Mark van Buren. – Vilnius : Tyto alba, 2020. – 183 p.

Geltonas Feniksas : nuo nerimo, depresijos ir perdegimo iki laimės, atjautos ir pilnatvės / Almantas Dulkys. – Vilnius : Tyto alba, 2025. – 255 p.

Gero gyvenimo vadovas : 52 netikėti būdai pasiekti laimę / Rolf Dobelli. – Vilnius : Vaga, 2023. – 375 p.

Gyvenimą stiprinantis nerimas : raktas į sveikesnį pasaulį / Kirk Schneider. – [Kaunas] : [Žmogaus psichologijos studija], 2025. – 181 p.

Gyvenimas be streso : 105 receptai, kaip nuraminti protą, kūną, jausmus, atgauti jėgas ir pakeisti požiūrį / Lina Vėžalienė-Dirmotė. – Vilnius : Tyto alba, 2024. – 142 p.

Gyvenimo pamokos : psichoterapinės įžvalgos ramesnei, prasmingesnei kasdienai / Phil Stutz. – Vilnius : Tyto alba, 2024. – 194 p.

Įstrigote? : kaip išlipti iš gyvenimo duobių / Adam Alter. – Vilnius : Tyto alba, 2024. – 358 p.

Išgydyti savo emocinį aš : paveiki programa, padėsianti pakelti savivertę, nuraminti vidinį kritiką ir įveikti gėdos jausmą / Beverly Engel. – Vilnius : Sofoklis, 2024. – 287 p.

Išlaisvintas protas : kaip atsigręžti į tai, kas svarbu / Steven C. Hayes. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2020. – 527 p.

Jausti ir jaustis geriau : kelionė link atsipalaidavimo / Leon Windscheid. – Vilnius : Eugrimas, 2023. – 262 p.

Jūs esate placebo : kaip sąmonė virsta materija / Joe Dispenza. – Kaunas : Mijalba, 2016. – 349 p.

Kaip nuraminti protą : susitelkimo į čia ir dabar bei produktyvumo paieškos nerimo kupiniais laikais / Chris Bailey. – Vilnius : BALTO leidybos namai, 2025. – 269 p.

Ką pamatysi sulėtinęs žingsnį : kaip atrasti ramybę skubančiame pasaulyje / Haemin Sunim. – Vilnius : Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla, [2017]. – 281 p.

Kodėl niekas man to nepasakė anksčiau? : kaip įveikti gyvenimo iššūkius ir pasirūpinti savo psichikos sveikata / Julie Smith. – Vilnius : Briedis, 2023. – 344 p.

Kodėl verta gyventi / Matt Haig. – Vilnius : Sofoklis, 2017. – 238 p.

Kūnas mena viską : kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas / Bessel van der Kolk. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2020. – 639 p.

Laimė ir meditacija : 28 dienų programa meditacijos galiai pažinti / Sharon Salzberg. – Vilnius : Alma littera, 2023. – 231 p.

Laimės hipotezė : dešimt geriausių idėjų iš praeities, kaip tapti iš tikrųjų laimingam / Jonathan Haidt. – Vilnius : Sofoklis, 2022. – 319 p.

Laimės hormonai / David JP Phillips. – Kaunas : Obuolys [i.e. Lectio divina], [2024]. – 223 p.

Lėtesnis gyvenimas : kaip sulėtinti tempą ir džiaugtis paprastais dalykais / Helena Woods. – Vilnius : Vaga, 2024. – 263 p.

Mažoji laimės knyga : hygge : gyvenimas pagal danus / Meik Wiking. – Kaunas : Jotema, [2017]. – 287 p.

Menas kurti prisiminimus : kaip sukurti ir atsiminti laimingas akimirkas / Meik Wiking. – Vilnius : Vaga, 2021. – 288 p.

Miško maudynių menas ir mokslas = Shinrin-yoku / Qing Li. – [Vilnius] : Dvi tylos, [2020]. – 205 p.

Miško terapija : gydanti gamtos galia : praktinis miško maudynių vadovas / A. Amos Clifford. – Vilnius : Alma littera, 2024. – 205 p.

Moters miego knyga : [holistinis požiūris į gilų poilsį] / Ieva Anskaitienė. – Vilnius : Alma littera, 2025. – 326 p.

Nenoriu apie tai kalbėti : įveikti slaptą vyrų depresijos palikimą / Terrence Real. – Vilnius : Eugrimas, 2025. – 412 p.

Netobuli, laisvi ir laimingi : savivertės pratybos / Christophe André. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 374 p.

Pabaigų menas / Jurga Dapkevičienė. – Vilnius : Alma littera, 2025. – 271 p.

Pilnatvė : kelias į asmenybės vientisumą / Martha Beck. – Vilnius : Tyto alba, 2023. – 342 p.

Psichologinis tvirtumas : nuosekli programa, kaip drąsiai ir ramiai pasitikti gyvenimo išbandymus, valdyti neigiamas emocijas bei įveikti sunkumus / Damon Zahariades. – Vilnius [i.e. Klaipėda] : Liūtai ne avys, 2023. – 190 p.

Puikios savijautos vadovas : naujas ir modernus depresijos ir nerimo gydymo būdas / David D. Burns. – Vilnius : Vaga, 2023. – 538 p.

Ramybė su kiekvienu žingsniu : [kaip sąmoningumas keičia mūsų kasdienybę] / Thich Nhat Han. – Vilnius : Alma littera, 2022. – 235 p.

Sąmoningumo ugdymas : kasdieniai pratimai kasdieniams sunkumams įveikti / Ronald D. Siegel. – Vilnius : Sofoklis, 2019. – 415 p.

Septynios laimės pamokos / Bruce Hood. – Vilnius : Alma littera, 2024. – 271 p.

Sėkmės formulės : kaip siekti laimės, išsiugdyti sėkmės lydimą žmogaus įpročius, realizuoti save darniuose santykiuose ir profesinėje veikloje / Gediminas Navaitis. – Vilnius : Alma littera, 2024. – 391 p.

Sielogyda : gydytojo rūpestis – siela / Viktor E. Frankl. – Vilnius : Vaga, 2022. – 356 p.

Skauda kūną – gydyk sielą : [nuo teorijos ir praktikos iki tikrų istorijų: kūno, minčių ir emocijų vienybė] / Evelina Nevardauskaitė-Rudzikienė. – Vilnius : Alma littera, 2025. – 300 p.

Širdies valanda : ryšio kūrimas čia ir dabar / Irvin D. Yalom, Benjamin Yalom. – Vilnius : Alma littera, 2025. – 285 p.

Terapijos dovana : atviras laiškas naujosios kartos terapeutams ir jų pacientams / Irvin D. Yalom. – Vilnius : Alma littera, 2023. – 284 p.

Vilties knyga / sudarė Inga Juodkūnė. – Vilnius : Sofoklis, [2023]. – 157 p.

Žuvis medyje : psichologo atsakymai į gyvenimo klausimus / Lina Vėželienė. – Vilnius : Tyto alba, 2020. – 276 p.
