

38 w 2022 (388)

# Lektury dla Harcerza Rzeczypospolitej #2 poleca Grochów

**Data publikacji: 30.05.2022 / Autor: Jakub Sabak**

*Od Redakcji: Mamy wiele marzeń harcerskich, a jednym z nich jest przeprowadzenie jak najwięcej chłopców od zucha do Harcerza Rzeczypospolitej. A że dobra lektura jest dla umysłu tym, czym dobry trening dla ciała, to żadna porządna próba na HR-a, nie obejdzie się bez kilku książek. Tylko skąd wziąć dobre lektury na stopień? Najlepiej zapytać u źródła!*

Kapituła Stopnia HR Warszawskiego Hufca Harcerzy "Grochów" im. Hufców Polskich przygotowała już dla Was [listę 12 lektur](#), i powraca z kolejną szóstką.

## **„Porozumienia bez przemocy: o języku życia” - Marshall B. Rosenberg**

- **280 stron**
- **tematyka: komunikacja, emocje, rozwiązywanie konfliktów**

Dowiesz się z niej m.in.:

- dlaczego ocenianie jest jedną z podstawowych przeszkód w komunikacji,
- że użycie zwrotu „czuję, że...” wcale nie musi oznaczać, że mówisz o emocjach,
- iż szczegółowe wypytywanie, doradzanie, licytowanie się, pouczanie, pocieszanie, gawędziarstwo, ucinanie w pół słowa, litowanie się – dlaczego to może utrudniać słuchanie,
- jak lepiej rozpoznać i zaspokajać potrzeby skonfliktowanych osób,
- dlaczego więcej korzyści może przynieść mówienie „gniewam się bo potrzebuję...” niż „rozniewali mnie bo...”

## **„Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie,**

## ***który nas przytłacza” - autorka Elaine N. Aron***

- **376 stron**
- **tematyka: nadwrażliwość, emocje**

Dowiesz się z niej m.in.

- jakie cechy mają osoby wysoko wrażliwe (m.in. wszystko głębiej analizują, przesyty bodźców szybciej je męczy, są wyczułone na subtelności i szczegóły, przeżywają mocniej uczucia),
- dlaczego cechy nadwrażliwca nie zaniknęły na etapie ewolucji, mimo, że mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie,
- jak cechy nadwrażliwca wykorzystać jako super moce, a nie koniecznie coś z czym trzeba walczyć.

## ***„Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie” - autor Jon Frederickson***

- **256 stron**
- **tematyka: samooszukiwanie się**

Dowiesz się z niej m.in.

- jak bardziej stawać się sobą i poznawać siebie zamiast zmuszać się do wciskania siebie w jakieś ramy czy próbować żyć w świecie, który nie istnieje,
- autor, który jest doświadczonym terapeutą, przybliży podstawowe mechanizmy obronne, które często opierają się na samooszukiwaniu się (jakimi kłamstwami żyję i przed czym mnie chronią?),
- co ułatwia trzymanie się rzeczywistości, życia w prawdzie i jak nie ulegać projekcjom, fantazjom czy wyobrażeniom na czyjś temat.

## ***„Bogaty ojciec biedny ojciec” - autor Robert T. Kiyosaki***

- **311 stron**
- **tematyka: finanse**

Autor:

- przedstawia dwa spojrzenia na pieniądze i zarabianie. Ukazuje różnice w myśleniu jego wykształconego ale biednego ojca oraz niewykształconego w systemie bogatego ojca (jego przyjaciela), który uczył go inteligencji finansowej od 9 roku życia,
- wyjaśnia czego uczyć dzieci na temat pieniędzy aby przygotować je na wyzwania i okazje w obecnym świecie,
- pokazuje potęgę pracy dla zdobywania umiejętności, a nie dla pieniędzy.
- zwraca uwagę, że pracując za darmo dostrzegamy możliwości aby pieniądze pracowały dla nas, a nie my dla pieniędzy,
- uczy różnicy między aktywami a pasywami. Zwraca uwagę na to że biedni i klasa średnia kupuje pasywa myśląc że to aktywa - stawia dom, mieszkanie jako największą pułapkę. Dom nie należy do twoich aktywów

## ***„Ego to twój wróg” - autor Ryan Holiday***

- **208 stron**
- **tematyka: psychologia, motywacja**

Dowiesz się z niej m.in., że:

- ego to chęć zdobycia uznania bez konieczności pracy na nie,
- duma czyni nas głuchymi na ostrzeżenia i ślepyimi na rzeczy, które moglibyśmy poprawić,
- należy trzymać ego w ryzach, ucząc się delegować zadania i ufając swojemu zespołowi,
- ego wpędza nas w wiele pułapek,

## ***„Mózg na detoksie. Oczyść swój umysł, by sprawniej myśleć, wzmocnić relacje i znaleźć szczęście” - Perlmutter David , Perlmutter Austin , Loberg Kristin***

- **304 stron**

**• tematyka: psychologia, motywacja**

Dowiesz się z niej m.in.

- jakie są zasady świadomego przeprogramowania mózgu,
- o ważnych szczegółach funkcjonowania ludzkiego umysłu, przyzwyczajzeń oraz dlaczego potrzebujemy natury i jak ona wpływa na naszą konstruktywność,
- jak hakować mózg,
- o metodach TIME,
- jakie posiłki służą mózgowi.

Zdjęcie z nagłówka: <https://www.pexels.com/pl-pl/@skitterphoto>

Jakub Sabak

Były drużynowy 82 WDHy Zbroja potem hufcowy WHHy Grochów. Kilukrotny członek kadr kursów Agricola oraz podharc mistrzowskiego HD. Od wielu lat działa w kapitułach st. HO, HR oraz Komisji Instruktorskiej.