



Lektury dla Harcerza Rzeczypospolitej #2 poleca Grochów

Autor: Jakub Sabak

Od Redakcji: Mamy wiele marzeń harcerskich, a jednym z nich jest przeprowadzenie jak największej 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 „rozgniewali 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, przesyt bodźców szybciej je męczy, są wyczułone na subtelności i szczegóły, przeżywają mocniej uczucia),
- dlaczego cechy nadwrażliwca nie zniknęły 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. Oczyszczyć 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, przyzwyczajęń 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. Kilkukrotny członek kadr kursów Agricola oraz podharc mistrzowskiego HD. Od wielu lat działa w kapitułach st. HO, HR oraz Komisji Instruktorskiej.