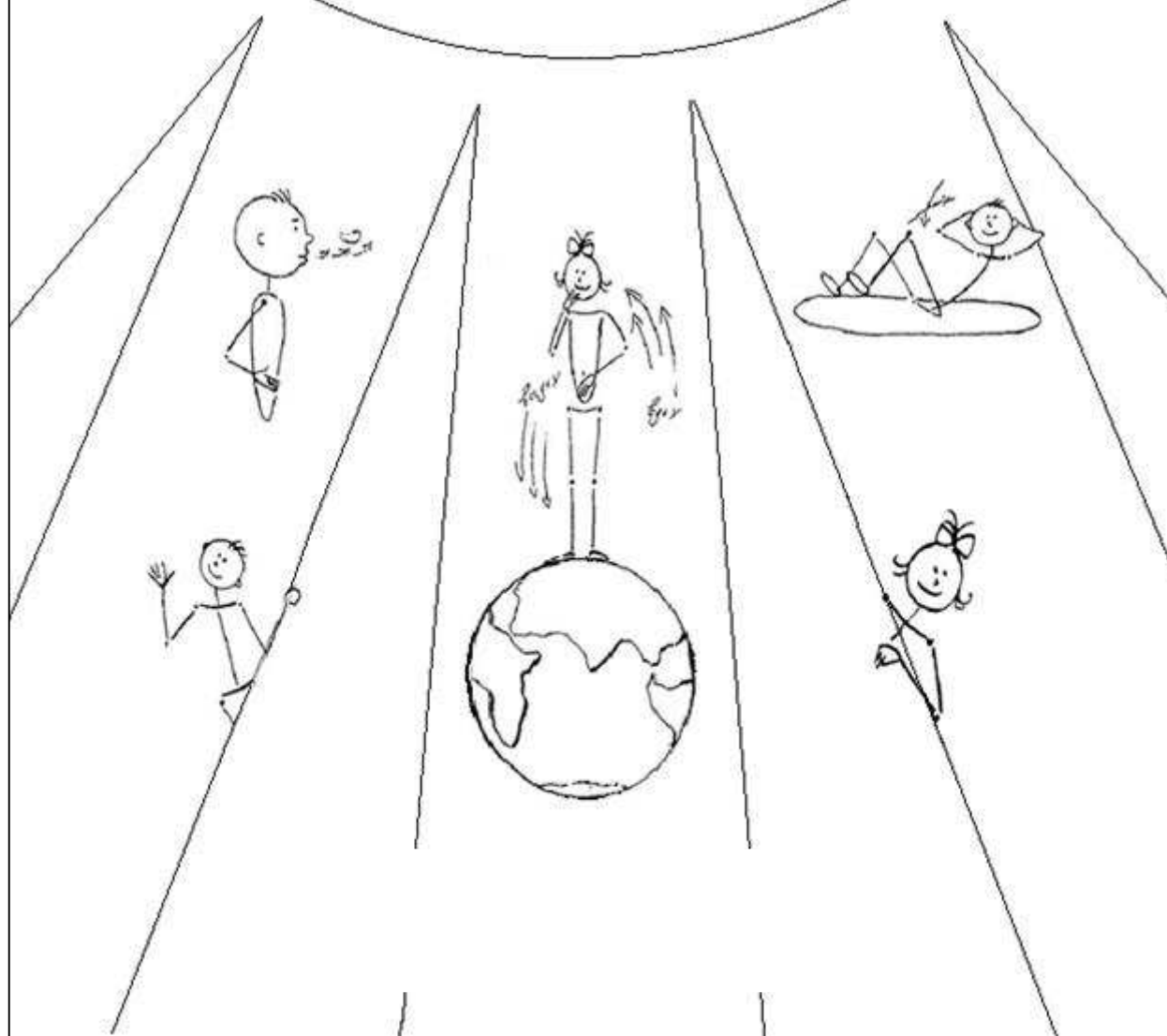


**Снятие учебного
и рабочего стресса.
Сборник упражнений и балансов
образовательной
кинесиологии**

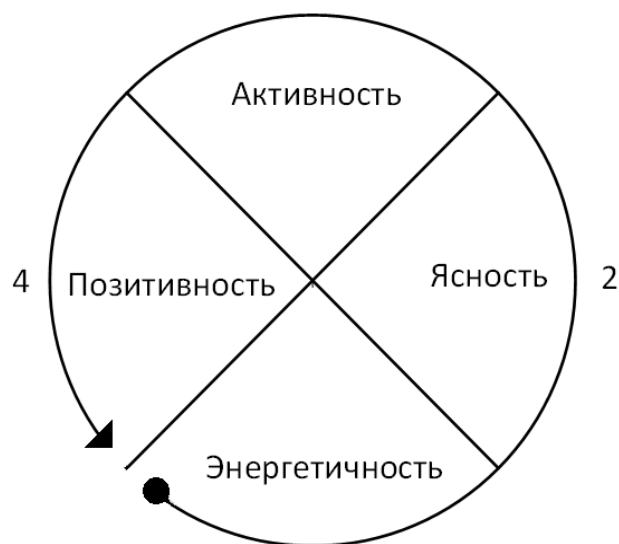


РИТМИРОВАНИЕ

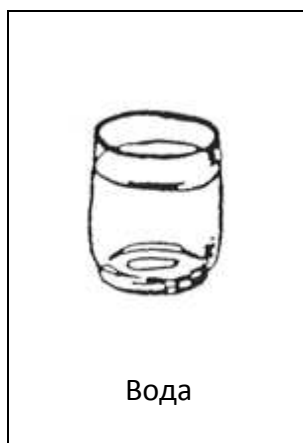
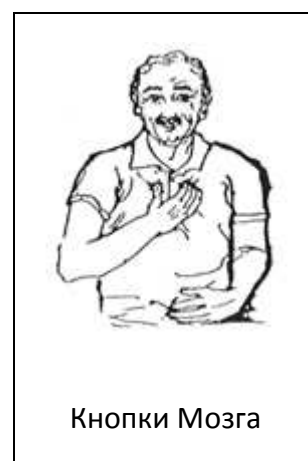
Каждый человек имеет свой уникальный внутренний ритм познания и движения, активизирующий саморегулирующийся механизм оптимального обучения



3

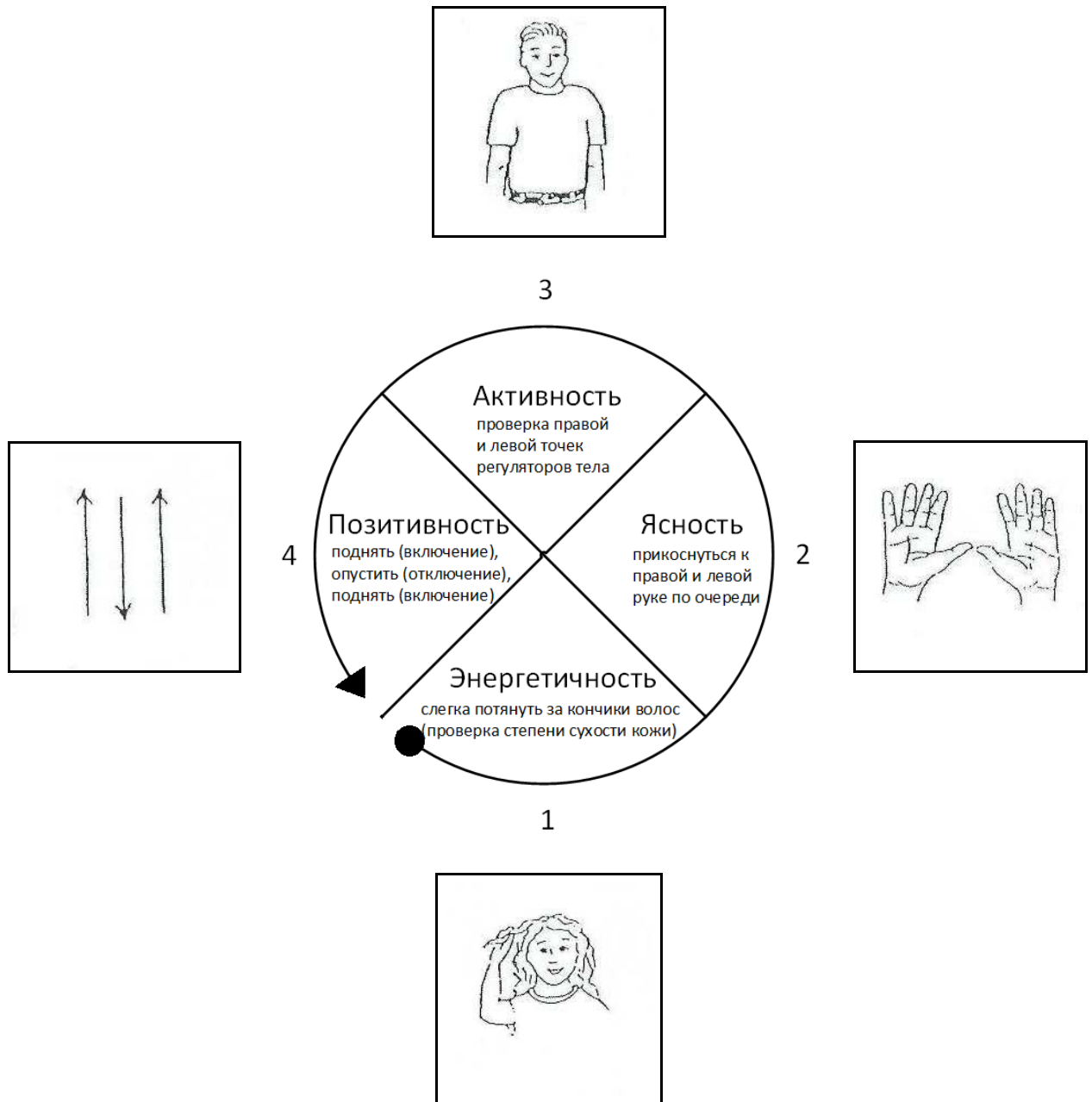


1



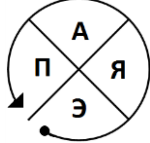
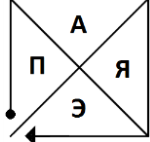
Начните с приема воды и выполните последующие упражнения

НЕВЕРБАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА РИТМИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫШЕЧНОГО ТЕСТА



ГИМНАСТИКА МОЗГА

ШАГИ БАЛАНСА

1. РИТМИРОВАНИЕ	
2. ЦЕЛЬ (постановка и проверка цели)	
3. ПРОВЕРКИ НА ВХОДЕ	
4. МЕНЮ (выбор и выполнение упражнений)	
5. ПРОВЕРКИ НА ВЫХОДЕ	
6. ЦЕЛЬ (повторная проверка цели)	
7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (выбор упражнений или игры)	
8. ПОЗДРАВЛЕНИЕ	

Закрепляйте каждый шаг обучения с помощью мышечного тестирования

или наблюдения и отслеживания

Движения, пересекающие среднюю линию тела



Мысль о «X»



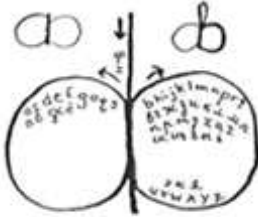
Перекрестный шаг
(Кросс-кролы)



Ленивые 8-ки



Двойные рисунки



Алфавит 8 - ми



Слон



Вращение шеи



Рокер



Брюшное дыхание



Перекрестный шаг
сидя



Энергетизатор

Упражнения, углубляющие позитивное отношение к себе и к миру



Крюки



Позитивные точки

**Упражнения,
растягивающие
мышцы**



Сова



Активизация рук



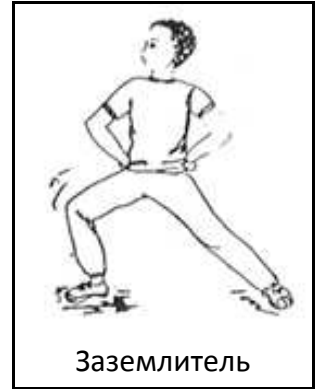
Расслабление
стопы



Помпа

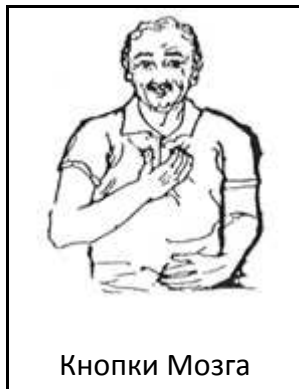


Гравитационное
скольжение



Заземлитель

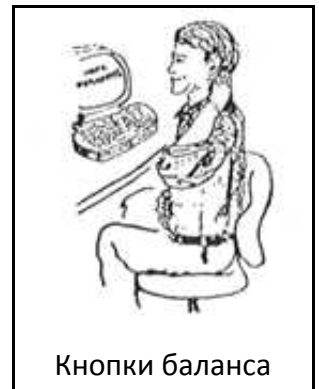
**Упражнения,
повышающие
энергию**



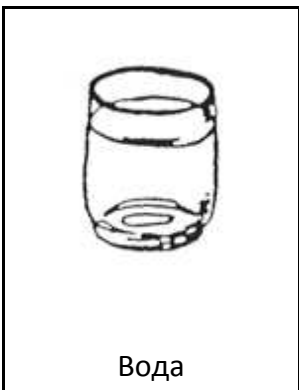
Кнопки Мозга



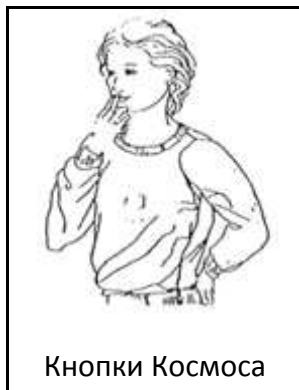
Кнопки Земли



Кнопки баланса



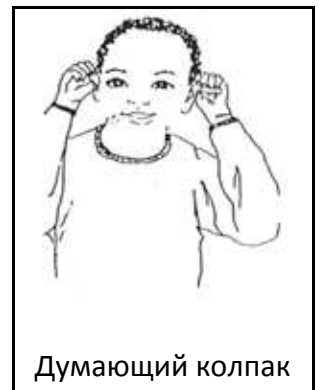
Вода



Кнопки Космоса

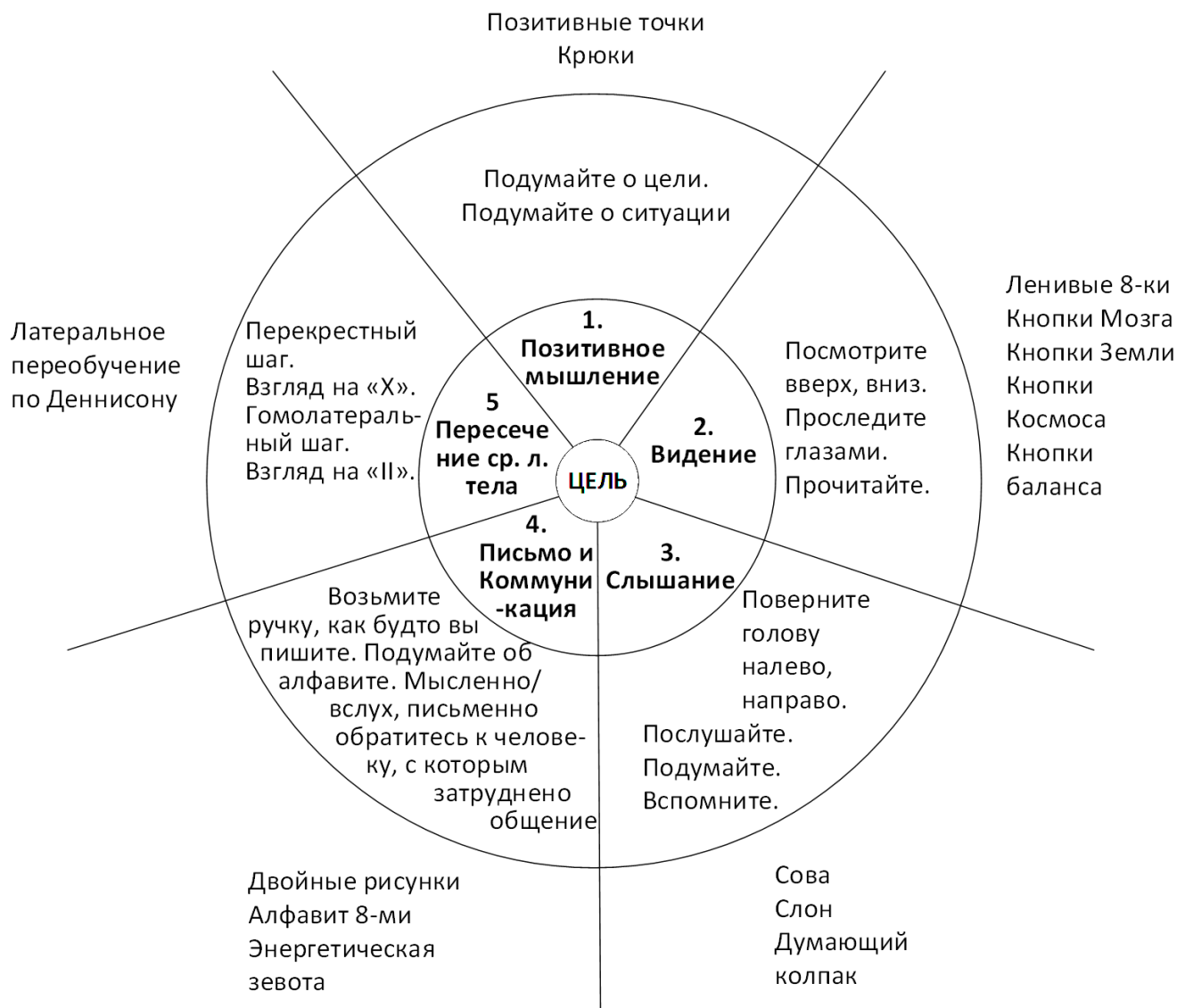


Энергетическая
зевота



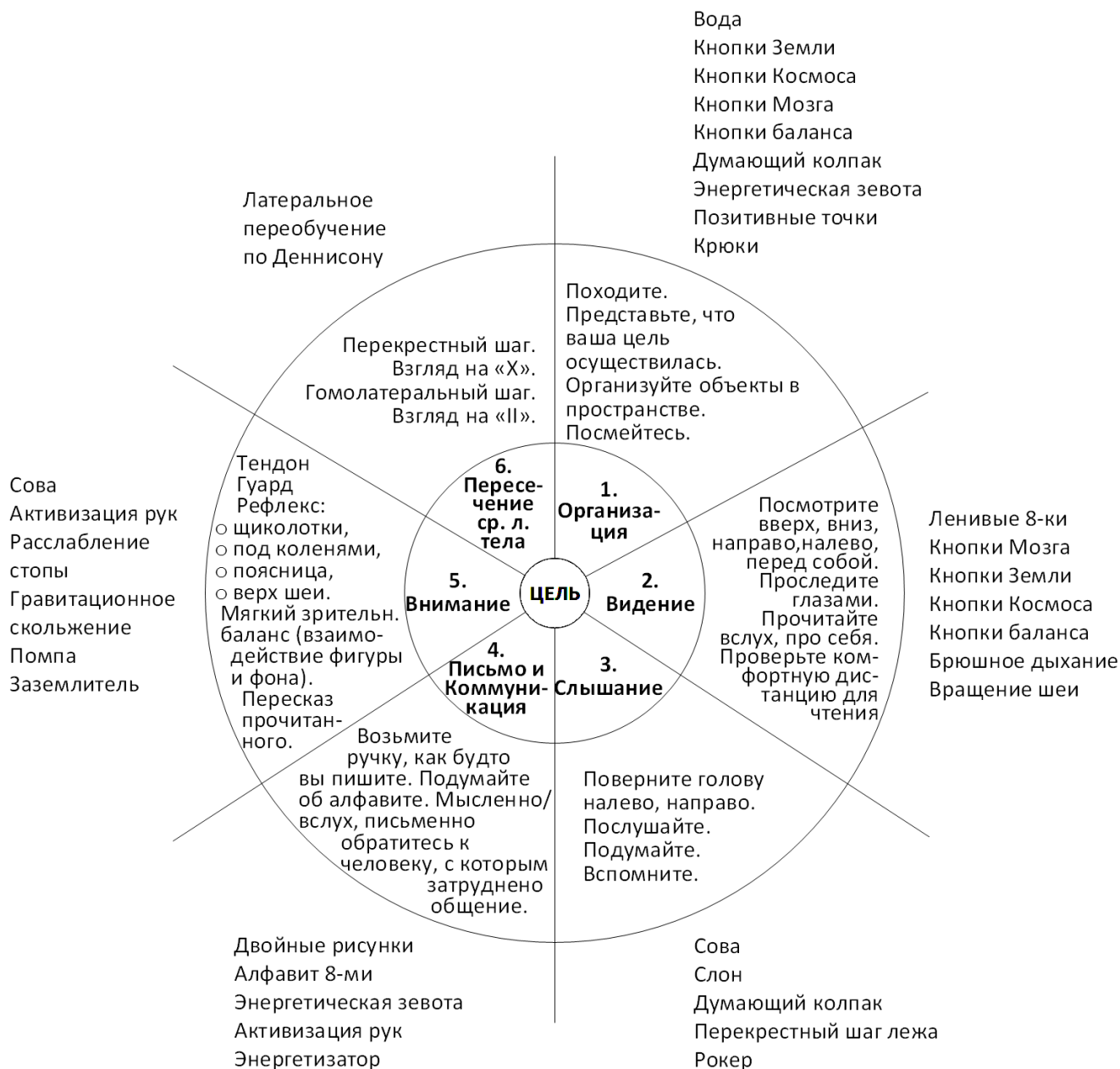
Думающий колпак

КОЛЕСО БАЛАНСА



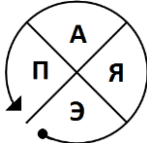
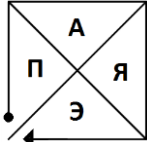
При работе с целью следуйте шагам, представленным выше,
закрепляя каждый шаг с помощью мышечного тестирования
или наблюдения и отслеживания

КОЛЕСО БАЛАНСА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



При работе с целью следуйте шагам, представленным выше, закрепляя каждый шаг с помощью мышечного тестирования или наблюдения и отслеживания

АЛГОРИТМ РАБОТЫ В КОЛЕСЕ БАЛАНСА

1. РИТМИРОВАНИЕ	
2. ЦЕЛЬ (постановка и проверка цели)	
3. СЕКТОР (выбор сектора для баланса)	
4. ПРОВЕРКИ НА ВХОДЕ (проверка навыков сектора)	
5. МЕНЮ (выбор и выполнение упражнений из сектора)	
6. ПРОВЕРКИ НА ВЫХОДЕ (повторная проверка навыков сектора; при слабом МТ - выбор и выполнение других упражнений)	
7. СЕКТОР (проверка необходимости работы в других секторах)	
8. ЦЕЛЬ (повторная проверка цели)	
9. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (подбор упражнений или игры)	
10. ПОЗДРАВЛЕНИЕ	

ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

	Шаги баланса	Должно быть	В ходе работы
1	Предварительные проверки 1.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары..... 1.2 Взгляд на «X»..... 1.3 Марионетки 3 пары..... 1.4 Взгляд на «II».....	 МТ + МТ + МТ – МТ –	
2	Переобучение 2.1 Определение включающего цвета и взгляда: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Определите направление включающего взгляда по сильному мышечному тесту в следующих направлениях: влево/вправо, вверх/вниз ➤ Определите включающий цвет по сильному мышечному тесту, предъявив синий и красный 2.2 Процедура переобучения: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Смотреть на включающий цвет в направлении включающего взгляда, делать Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 18 пар, мычать. ➤ Смотреть в сторону, противоположную включающему взгляду, делать Марионетки 18 пар, и выполнять обратный счет: для взрослых от 1000. Для первоклассников и дошкольников используется прямой счет. 	 Чаще влево вверх Интегр. выс. включ. МТ+ Интегр. низк. включ. МТ – (Сбой счета, расслабление)	
3	Проверки после переобучения 3.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары..... 3.2 Взгляд на «X»..... 3.3 Марионетки 3 пары..... 3.4 Взгляд на «II»..... Если хотя бы в одной из проверок МТ не соответствует норме, следует вернуться к п. 2. При определении включающего цвета и включающего взгляда (п. 2.1 и п. 2.2) направление взгляда и цвет могут измениться.	 МТ + МТ + МТ – МТ –	
4	Метафора <i>Цель:</i> создать у клиента внутренний образ интегрированной работы правого и левого полушария <i>Процедура выполнения:</i> «Сядьте, закройте глаза. Возьмите в правую руку свое левое полушарие и в левую руку свое правое полушарие. Ваше правое полушарие отвечает за эмоции, образное мышление, способность достигать цели, интегрировать свой опыт, движение целостного тела. Ваше левое полушарие способно видеть детали, обдумывать последовательность шагов, составлять планы, формулировать цели, распределять силы. Подумайте, в чем по отношению к вашей цели могло бы помочь ваше правое полушарие. Положите это в левую ладонь. Чем бы могло помочь левое полушарие? Положите это в правую ладонь. Взвесьте ладони. Если почувствуете, что одна тяжелее другой, добавляйте, пока ладони не уравновесятся. Поблагодарите полушария за трудную работу, попросите их жить вместе, работать дружно. Соедините руки в замок. Верните полушария на место».		

	Шаги баланса	Должно быть	В ходе работы
5	Закрепление результатов переобучения (якорение) 5.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) и взгляд по кругу за рукой тренера 5.2 Марионетки и взгляд по кругу за рукой тренера	Слежение глазами выполнять до тех пор, пока не исчезнут скачки, и движение глаз не станет ровным, а дыхание комфортным	
6	Заключительные проверки 6.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары 6.2 Взгляд на «Х»..... 6.3 Марионетки 3 пары..... 6.4 Взгляд на «II».....	МТ + МТ + МТ – МТ –	
7	Завершающее якорение Тренер держит знак «Х». Клиент выполняет «движение к цели»: смотрит на знак «Х» и одновременно идет перекрестными шагами в этом направлении. Поздравление.		
8	Домашнее задание. Подобрать упражнения из Гимнастики Мозга при помощи мышечного теста (МТ)		

Обозначения:

МТ – мышечный тест

ТРЕХМЕРНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

	Шаги баланса	Должно быть	В ходе работы
1	<p>Проверки</p> <p>1.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары.....</p> <p>1.2 Взгляд на «Х».....</p> <p>1.3 Марионетки 3 пары.....</p> <p>1.4 Взгляд на «И».....</p>	<p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2	<p>Переобучение</p> <p>2.1 Определение включающего цвета и взгляда:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ определите направление включающего взгляда по сильному мышечному тесту в следующих направлениях: влево/вправо, вверх/вниз ➤ определите включающий цвет по сильному мышечному тесту, предъявив синий и красный. <p>2.2 Процедура переобучения (выполнять лежа!):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Смотреть на включающий цвет в направлении включающего взгляда, делать Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 18 пар, мычать. ➤ Смотреть в сторону, противоположную включающему взгляду, делать Марионетки 18 пар и выполнять обратный счет: для взрослых от 1000. Для первоклассников и дошкольников используется прямой счет. 	<p>Чаще влево вверх</p> <p>Интегр. выс. включ. МТ+</p> <p>Интегр. низк. включ. МТ – (Сбой счета, расслабление)</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	<p>Предварительные проверки (после переобучения)</p> <p>3.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары</p> <p>3.2 Взгляд на «Х».....</p> <p>3.3 Марионетки 3 пары.....</p> <p>3.4 Взгляд на «И».....</p>	<p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

	Шаги баланса	Должно быть	В ходе работы
	Если хотя бы в одной из проверок МТ не соответствует норме, следует вернуться к п. 2. При определении включающего цвета и включающего взгляда (п. 2.1, 2.2) направление взгляда и цвет могут измениться.		
4	<p>Метафора</p> <p><i>Цель:</i> создать у клиента внутренний образ интегрированной работы правого и левого полушария</p> <p><i>Процедура выполнения:</i> «Сядьте, закройте глаза. Возьмите в правую руку свое левое полушарие и в левую руку свое правое полушарие. Ваше правое полушарие отвечает за эмоции, образное мышление, способность достигать цели, интегрировать свой опыт, движение целостного тела. Ваше левое полушарие способно видеть детали, обдумывать последовательность шагов, составлять планы, формулировать цели, распределять силы. Подумайте, в чем по отношению к вашей цели могло бы помочь ваше правое полушарие. Положите это в левую ладонь. Чем бы могло помочь левое полушарие? Положите это в правую ладонь. Взвесьте ладони. Если почувствуете, что одна тяжелее другой, добавляйте, пока ладони не уравновесятся. Поблагодарите полушария за трудную работу, попросите их жить вместе, работать дружно. Соедините руки в замок. Верните полушария на место».</p>		
5	<p>Закрепление результатов переобучения (якорение)</p> <p>5.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) и взгляд по кругу за рукой тренера</p> <p>5.2 Марионетки и взгляд по кругу за рукой тренера</p>	Слежение глазами выполнять до тех пор, пока не исчезнут скачки, и движение глаз не станет ровным, а дыхание комфортным	
6	<p>Завершающие проверки</p> <p>6.1 Перекрестный шаг (Кросс-кролы) 3 пары.....</p> <p>6.2 Взгляд на «X».....</p> <p>6.3 Марионетки 3 пары.....</p> <p>6.4 Взгляд на «II».....</p>	<p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л + Мт Ц + Мт Ф +</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p> <p>Мт Л – Мт Ц – Мт Ф –</p>	

	Шаги баланса	Должно быть	В ходе работы
7	Завершающее якорение Тренер держит знак «Х». Клиент выполняет «движение к цели»: смотрит на знак «Х» и одновременно идет перекрестным шагом в этом направлении. Поздравление.		
8	Домашнее задание. Подобрать упражнения из Гимнастики Мозга при помощи мышечного теста (МТ)		

Обозначения:

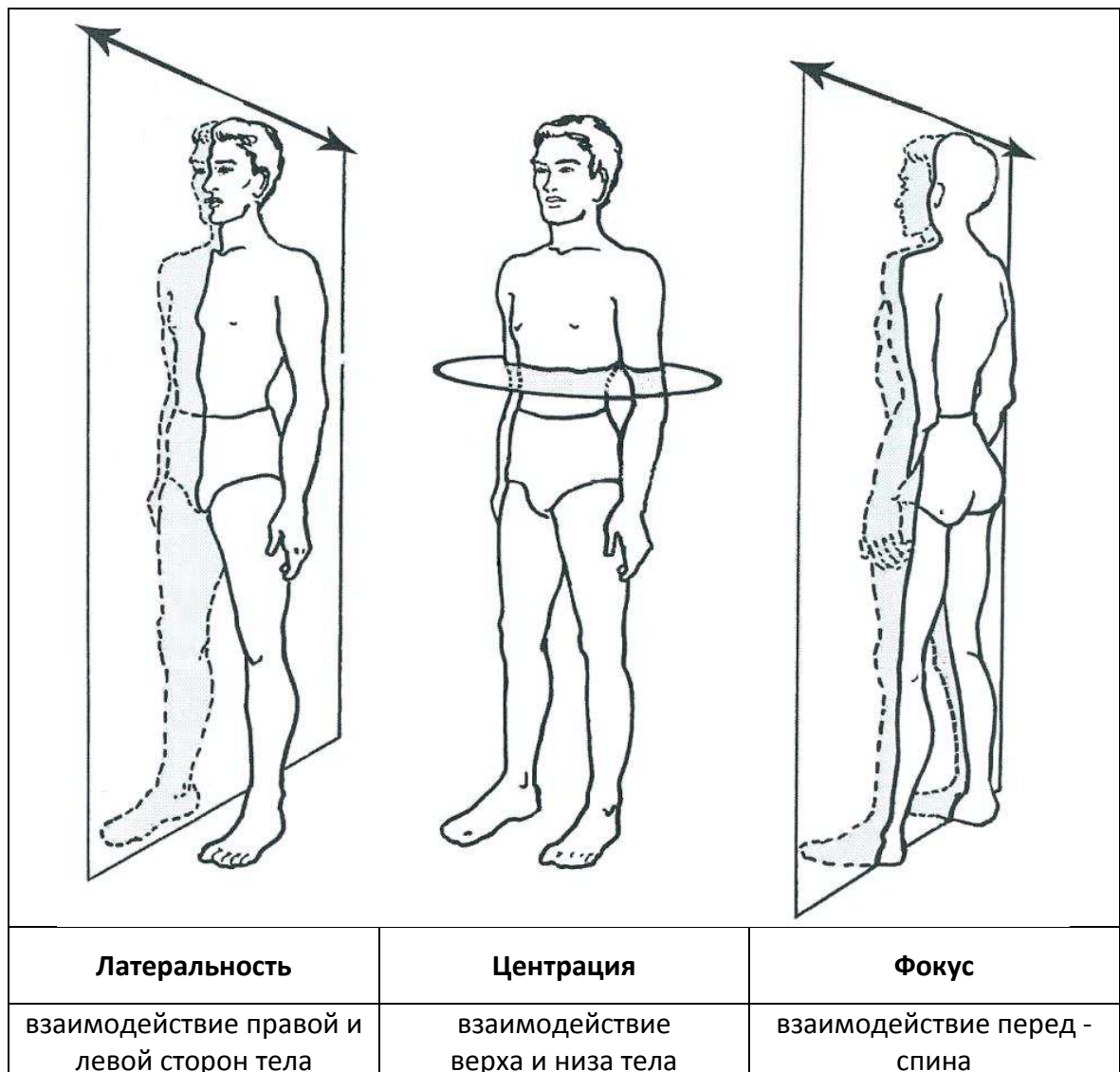
МТ – мышечный тест

Мт Л – тест на измерение «Латеральность» надостной мышцы

Мт Ц – тест на измерение «Центрация» ключ. часть большой грудной мышцы

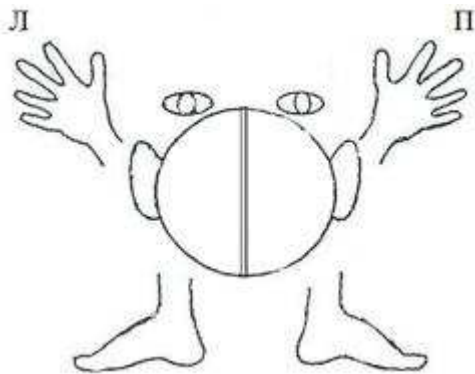
Мт Ф – тест на измерение «Фокус» широчайшей мышцы спины

ТРИ ИЗМЕРЕНИЯ ТЕЛА



ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ

Ф.И.О. _____



	дата		дата		дата		дата	
	л	п	л	п	л	п	л	п
глаз								
ухо								
рука								
нога								
полушарие								
логика								
образ								

_____ стрессоустойчивость _____

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛУШАРИЙ

ЛЕВОЕ

1. Логическое – аналитическое
2. Планирование и структурирование
3. Последовательность мысли
4. Работа с числами, формулами, таблицами
5. Ориентировано на речь
6. Понимание смысла музыкальных произведений
7. Понимание смысла речевых сигналов
8. Центры разговорной и письменной речи
9. Тесты множественного выбора
10. Видение различий
11. Планирование будущего, хорошее ощущение времени
12. Отношение - «сделай так, чтобы это произошло»
13. Контроль ощущений
14. Предпочитает иерархическую структурную подчиненность

ПРАВОЕ

1. Интуитивная оценка
2. Поток и спонтанные реакции
3. Одновременные мысли
4. Запоминание лиц, картин, поз, голосов
5. Ориентировано на ощущения, переживания
6. Различение мелодий, темпа и ритма музыки
7. Восприятие тембра голоса, интонаций
8. Центры рисования и манипуляции
9. Проективные закрытые вопросы
10. Видение сходства
11. Ориентировка в настоящем, отсутствие ощущения времени
12. Отношение - «пусть это случится»
13. Отсутствие контроля над ощущениями
14. Предпочитает равноправное участие

ГИМНАСТИКА МОЗГА

Перекрестные движения	Энергетизирующие	Растягивающие	Углубляющие позитивное отношение
Мысль о «Х» Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Ленивые 8-ки Двойные рисунки Алфавит 8-ми Слон Вращение шеи Рокер Брюшное дыхание Перекрестный шаг лежа Энергетизатор	Вода Кнопки Мозга Кнопки Земли Кнопки баланса Кнопки Космоса Энергетическая зевота Думающий колпак	Сова Активизация рук Расслабление стопы Помпа Гравитационное скольжение Заземлитель	Крюки Деннисона Крюки Кука Позитивные точки

Латеральное переобучение по Деннисону
Трехмерное переобучение

СПРАВОЧНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

НАВЫКИ ЧТЕНИЯ	НАВЫКИ ПИСЬМА И РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПО МАТЕМАТИКЕ
<p>ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ЛИНИИ <i>(Движение глаз по горизонтали без процессов торможения в участке мозга, отвечающем за восприятие)</i></p> <p>Кнопки Мозга Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Ленивые 8-ки Бабочка на потолке Прослеживание глазами за горизонтальной линией</p>	<p>КООРДИНАЦИЯ «РУКА-ГЛАЗА» <i>(Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем и верхнем зрительных полях)</i></p> <p>Ленивые 8-ки Алфавит 8-ми Активизация рук Двойные рисунки</p>
<p>НАВЫКИ ОРГАНИЗАЦИИ <i>(Плавное движение глаз по вертикали и горизонтали без напряжения)</i></p> <p>Кнопки Земли Кнопки Космоса Кнопки баланса</p>	<p>ТВОРЧЕСКОЕ СОЧИНЕНИЕ <i>(Способность интегрировать опыт, хранящийся в задних отделах мозга, в язык)</i></p> <p>Помпа Расслабление стопы Упражнения на координацию «рука-глаза» Энергетическая зевота</p>
<p>ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ СЛУХОВОЙ ЛИНИИ <i>(Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь)</i></p> <p>Думающий колпак Слон Крюки</p>	<p>ПРАВОПИСАНИЕ <i>(Способность одновременно вызвать образы зрительной памяти и строить слуховые образы)</i></p> <p>Слон Думающий колпак Сова</p>
<p>ОСОЗНАННОЕ ЧТЕНИЕ <i>(Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки языковой информации)</i></p> <p>Помпа Расслабление стопы Гравитационное скольжение Заземлитель</p>	<p>МАТЕМАТИКА <i>(Способность работать с многомерными и многонаправленными системами)</i></p> <p>Слон Сова Помпа Вращение шеи Гравитационное скольжение Двойные рисунки</p>
<p>УСТНОЕ ЧТЕНИЕ <i>(Эмоциональное выразительное чтение и интерпретация)</i></p> <p>Вращение шеи Энергетическая зевота Перекрестный шаг (Кросс-кролы)</p>	

НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭКОЛОГИИ
<p>НАВЫКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ <i>(Интеграция внутренней речи, образов визуализации, связанных с мышлением)</i></p> <p>Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Кнопки баланса Позитивные точки Вращение шеи Сова Слон</p> <p>ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ <i>(Способность интегрировать знания и мысли других людей в свой собственный опыт)</i></p> <p>Мысль о «Х» Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Растягивающие упражнения Энергетизатор Рокер Двойные рисунки</p>	<p>ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА ЗА ПЕЧАТАЮЩЕЙ МАШИНОЙ ИЛИ КОМПЬЮТЕРОМ <i>(Защита от возможного негативного влияния электронной техники)</i></p> <p>Вода Ленивые 8-ки Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Кнопки Мозга Крюки Помпа</p> <p>ЕЗДА В АВТОБУСЕ, САМОЛЁТЕ, МАШИНЕ <i>(Движения, пересекающие среднюю линию тела)</i></p> <p>Ленивые 8-ки Кнопки баланса Позитивные точки Крюки Вращение шеи</p>
<p>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ <i>(«Дать полёт» творчеству)</i></p> <p>Вода Брюшное дыхание Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Позитивные точки Крюки Кнопки баланса Расслабление стопы Двойные рисунки</p> <p>БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ <i>(Способность быстро просматривать строки и бегло читать)</i></p> <p>Все Ленивые 8-ки Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Мысль о «Х» Все растягивающие упражнения</p>	<p>НАВЫКИ САМООСОЗНАНИЯ</p> <p>ОБРАЗ «Я» <i>(Способность сохранять целеустремленность в любых ситуациях)</i></p> <p>Позитивные точки Крюки Кнопки баланса</p> <p>КООРДИНАЦИЯ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА ДЛЯ СПОРТА И ИГРЫ <i>(Взаимодействие мозга и тела для решения задач, связанных с движением)</i></p> <p>Мысль о «Х» Перекрестный шаг (Кросс-кролы) Кнопки баланса Рокер Кнопки Космоса Энергетизатор</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Гимнастика Мозга. Основные балансы

1. Айрес Джин Э. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2009.
2. Бауэр И. Почему я чувствую то, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов. – СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009.
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. – М., МПСИ, МОДЭК, 2008.
4. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. Частное образовательное Учреждение психологической помощи «Восхождение», 1998.
5. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Владос, 2000.
6. Кислинг Улла. Сенсорная интеграция в диалоге. – М.: Теревинф, 2013.
7. Колесников Алексей. Тело - зеркало души, или Синдром "умной собаки". – М.: Центрполиграф, 2009.
8. Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: От стресса к гармонии. – СПб.: Издательство Вернера Регена, 2009.
9. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2003.
10. Промислов Ш. Соединение мозга и тела. – Минск: Попурри, 2007.
11. Промислов Ш. Аккумулятор для мозга. – Минск: Попурри, 2010.
12. Психология современного здоровья. Учебное пособие. Под ред. Г.С. Никифорова. – С-Пб., 2006.
13. Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. – М.: Генезис, 2009.
14. Ханнофорд К. Л. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. М., 1999.
15. Ханнофорд К. Л. Доминирующий фактор.
16. Якоби М. Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга. – М.: Юнайтед Пресс, 2011.

Базовые схемы движения

1. Стоукс Б. Развивающие движения. – Минск: Попурри, 2010.
2. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. – М.: Когито-Центр, 2000.
3. Смирнова Е.О. Детская психология. Учебник для вузов. – С-Пб.: Питер, 2009.
4. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Под редакцией М.М. Безруких. – М.: Владос, 2001.

Семейная терапия

1. Варга А. Введение в системную семейную психотерапию. – М.: Когито- Центр, 2009.
2. Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости. – М.: Класс, 2006.
3. Витакер Карл, Бамберри Вильям. Танцы с семьей. - М.: Класс, 2009.
4. Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. – М.: Апрель-пресс, 2011.
5. Сатир Вирджиния. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
6. Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. М.: Класс, 2009.
7. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Под ред. К.Бейкер, А.Я.Варги. – М.: Когито-Центр, 2005.
8. Роджерс Карл, Фрейберг Джером. Свобода учиться. – М.: Смысл, 2002.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. СПб.: Питер, 2008
2. Амен Д. Дж. Великолепный мозг в любом возрасте. М.: Эксмо, 2012
3. Амен Д. Дж. Измените свой мозг – изменится и жизнь! М.: Эксмо, 2012
4. Амен Д. Дж. Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии. М.: Эксмо, 2011
5. Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С., коллектив авторов. Введение в психологию. Под общей редакцией В.П. Зинченко. 15-е международное издание, Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2007
6. Варга А.Я., Бебик М. А., коллектив авторов. Азбука чувств. Луч, 2012
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. Питер, 2008
8. Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребенка. Этерна, 2012
9. Гордон А., Троицкая О.И. Цикл бесед «Долго и счастливо»
10. Джуан С. Странности нашего мозга. Рипол-Классик, 2009
11. Джуан С. Странности нашего тела. Занимательная анатомия. Рипол-Классик, 2009
12. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. Эксмо, 2010
13. Кале-Жермен Б. Все о правильном дыхании. М.: АСТ: Астрель, 2008
14. Кале-Жермен Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или как работают позвоночник, суставы и мышцы. М.: АСТ: Астрель, 2010
15. Клауд Г., Таунсенд Дж. Барьеры. Триада, 2013
16. Клауд Г., Таунсенд Дж. Фактор матери. Триада, 2013
17. Левин П. Пробуждение тигра - исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания. М.: АСТ, 2007
18. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2008
19. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. М.: София, 2009
20. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979
21. Фабер. А, Мазлиш Э. Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо, 2012
22. Хансон Р., Мендиус Р. Мозг и счастье. Загадки современной нейро-психологии. М.: Эксмо, 2013
23. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии. Руководство. М., 2012
24. Шварц Т., Гомес Ж. То, как мы работаем, - не работает. – М.: Альпина Паблишер, 2011