

—

	덜	어	내	는	
			기	쁨	

： 내 삶을 가볍게 만드는 방법

—

의정부 공립 작은도서관 5월 사서컬렉션

신곡1동 작은도서관

사서 박준호

이 달의 주제도서

소장 도서관: 자금동 작은도서관



걱정 던져내는 책

레이첼 브라이언 지음; 노지양 옮김

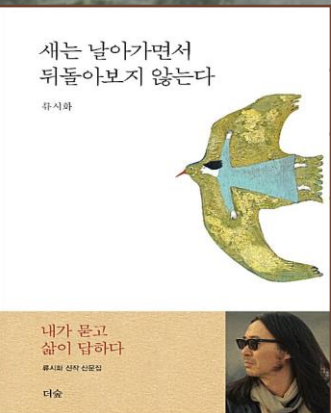
아울북

2021

청구기호

J 181.71-ㄴ956ㄱ

마음 속 깊은 곳에 있는 걱정과 불안을 던져내는 방법을 소개합니다. 사람들은 불안과 걱정을 부정적이라고 생각합니다. 이 책의 저자는 이런 불안과 걱정들에 대해 설명하고, 마음을 진정시키는 방법들을 소개합니다. 마음이 위험을 느꼈을 때, 불안을 던져내는 법을 배울 수 있는 책입니다.



새는 날아가면서 뒤돌아보지 않는다

류시화 지음

더숲

2017

청구기호

AD 814.6-ㄹ822ㅅ

시인 류시화가 젊은 시절에 가졌던 질문들에 대해 해답을 찾는 과정을 에세이로 담았습니다. '내려 놓은 후의 자유'나 '인디언들의 버리고 떠나기' 등을 다룬 51편의 산문은 앞으로 가져야 할 인생의 의미와 자세를 생각할 수 있게 하는 나침반이 되어줍니다.



소원 취소해 주세요

김윤경 글, 하수정 그림

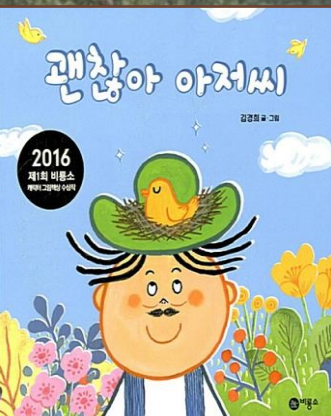
웅진주니어

2023

청구기호

J 813.8-ㄱ867ㅅ

무심코 우주에 가고 싶다는 소원을 빈 성우에게, 갑자기 외계인이 찾아와 소원을 들어주겠다고 말합니다. 우주에 가지 않기 위해 소원을 취소하고 싶은 성우는 어떻게 될까요? 우리에게 가장 소중한 것이 무엇인지 생각하게 해주는 이야기입니다.



괜찮아 아저씨

김경희 지음

비룡소

2017

청구기호

JJ 813.8-ㄱ659ㄱ

머리카락이 열 가닥만 있는 괜찮아 아저씨에게 여러 일들이 일어납니다. 장면이 바뀔 때마다 머리카락이 한 올씩 빠지지만 아저씨는 "오, 괜찮은데?"만을 말하는데요... 화사한 색깔과 유쾌한 캐릭터가 간단하지만 깊은 메시지를 전달합니다.

의정부 공립 작은도서관 5월 사서컬렉션

신곡2동 작은도서관

사서 박규영

이 달의 주제도서

소장 도서관: 자곡동 작은도서관



걱정 던져내는 책

레이첼 브라이언 지음; 노지양 율킴

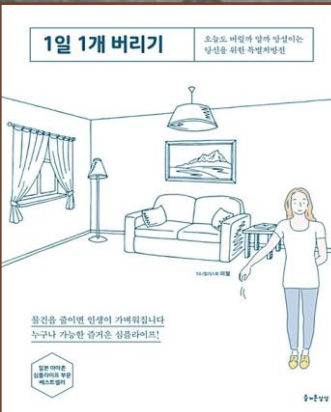
아울북

2021

청구기호

J 181.71-ㄴ956ㄱ

마음 속 깊은 곳에 있는 걱정과 불안을 던져내는 방법을 소개합니다. 사람들은 불안과 걱정을 부정적이라고 생각합니다. 이 책의 저자는 이런 불안과 걱정들에 대해 설명하고, 마음을 진정시키는 방법들을 소개합니다. 마음이 위험을 느꼈을 때, 불안을 던져내는 법을 배울 수 있는 책입니다.



1일 1개 버리기

미셸 지음

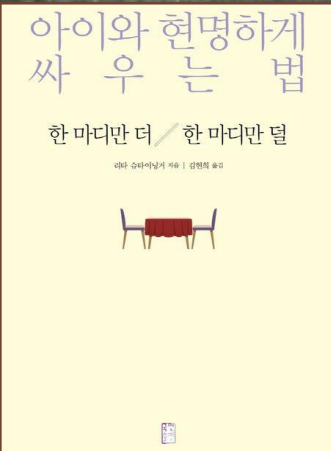
즐거운상상

2018

청구기호

AD 591-ㄹ828ㅇ

오늘도 버릴까 말까 망설이는 당신을 위한 특별처방전
인기 미니멀리스트 미셸이 《1일 1개 버리기》라는 특별한 정리 처방전을 내놓았다. 강력한 심플라이프 실천 팁. 하루에 하나씩만 버리면 어느새 집이 깔끔해진다는 이야기를 담고 있다. 사는 것 보다 더 어려운 물건 정리 및 물건 버리기의 노하우를 엿볼 수 있다.



한 마디만 더 한 마디만 덜: 아이와 현명하게 싸우는법

리타 슈타이닝거 지음

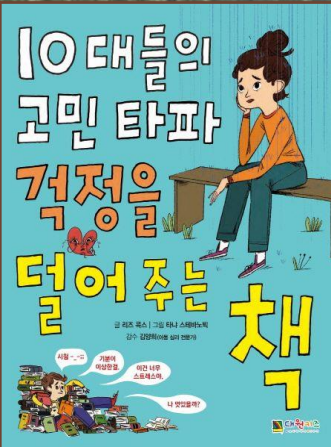
국민출판

2021

청구기호

AD 598.1-ㄴ662ㅎ

듣기만 해도 어려운 부모교육이론을 단번에 이해할 수 있도록 매우 쉽게 풀어냈고, 더 나아가 그 이론들이 실제 상황에서 어떻게 적용되는지 다양한 사례들을 통해 제시했다.
집안에서 생기는 사소한 다툼부터 학교에서 벌어지는 폭력, 학업 갈등 그리고 컴퓨터나 스마트폰의 과도한 사용과 옷차림 문제까지! 일상생활 속 다양한 다툼에서 '아이와 현명하게 싸우는 법'을 배울 수 있을 것이다.



10대들의고민타파걱정을덜어주는책

리즈 콕스 지음

대원키즈

2019

청구기호

J 181.7-ㄱ594ㅅ

걱정 타파! 학교생활부터 친구 관계, 소셜 미디어, 외모, 연애, 가족문제까지 10대 자신들의 걱정과 두려움이 정상적임을 인지하고 걱정과 스트레스를 적절하게 다루는 실질적인 방법을 배울 수 있다.
무엇보다 실생활에서 겪는 질문과 사례들이 걱정과 스트레스를 이겨낼 수 있도록 도와주는 책.

의정부 공립 작은도서관 5월 사서컬렉션

자금동 작은도서관

사서 강연희

이 달의 주제도서

소장 도서관: 자금동 작은도서관



걱정 덜어내는 책

레이첼 브라이언 지음; 노지양 옮김

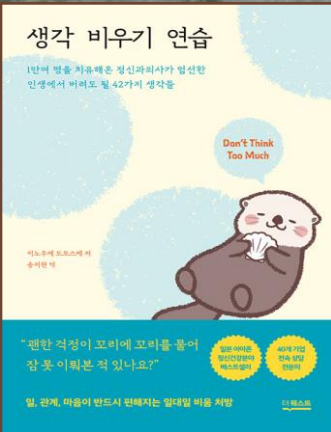
아울북

2021

청구기호

J 181.71-ㄴ956ㄱ

마음 속 깊은 곳에 있는 걱정과 불안을 덜어내는 방법을 소개합니다. 사람들은 불안과 걱정을 부정적이라고 생각합니다. 이 책의 저자는 이런 불안과 걱정해 대해 설명하고, 마음을 진정시키는 방법들을 소개합니다. 마음이 위험을 느꼈을 때, 불안을 덜어내는 법을 배울 수 있는 책입니다.



생각 비우기 연습

이노우에 도모스케 지음; 송지현 옮김

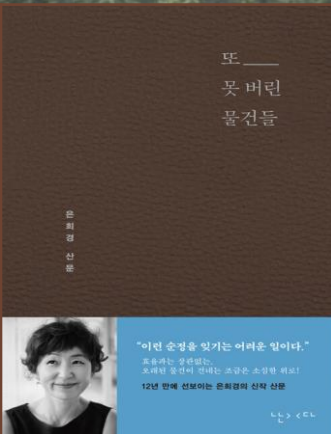
더퀘스트

2021

청구기호

AD 189.1-ㅇ691ㅅ

마음을 괴롭히는 생각이 자연스레 비워지도록 42가지 해법을 제시하는 책입니다. 무리하지 않고도 바로 써먹을 수 있는 실천법과 고민을 상담해주는 듯한 글이 머릿속을 가뿐하게 비워줄 것입니다. 이 책을 따라가다 보면 편안함에 이르게 될 것입니다.



또 못 버린 물건들

은희경 지음

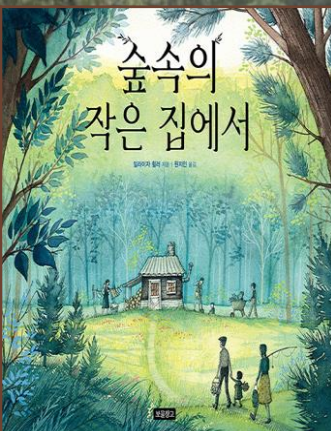
난다

2024

청구기호

AD 814.7-ㅇ651ㄸ

저자의 가볍고 단순해지려는 사심이 이 글을 쓴 이유가 되었습니다. 하지만 물건을 정리하려다 거기에 갇든 시절과 인연에 작별할 수 없어진 특별한 이유들이 담겼습니다. 오래된 물건들 앞에서 살아온 날들과 앞으로 살아갈 날들을 상상하게 됩니다.



숲속의 작은 집에서

일라이자 휠러 지음; 원지인 옮김

보물창고

2021

청구기호

JJ 843-ㅎ937ㅅ

아빠가 세상을 떠나고 집을 잃게 된 한 가족은 정원의 땅을 일구고, 열매를 따고 사냥을 하며 생계를 유지합니다. 초라한 오두막이 진짜 집이 되기까지, 많은 것들을 가지고 있지는 않지만, 소박하고 즐거운 일상의 소중함이 특별해지는 책입니다.

의정부 공립 작은도서관 5월 사서컬렉션

장암동 작은도서관

사서 임진아

이 달의 주제도서

소장 도서관: 자금동 작은도서관



걱정 던져내는 책

레이첼 브라이언 지음; 노지양 옮김

아울북

2021

청구기호

J 181.71-ㄴ956ㄱ

마음 속 깊은 곳에 있는 걱정과 불안을 던져내는 방법을 소개합니다. 사람들은 불안과 걱정을 부정적이라고 생각합니다. 이 책의 저자는 이런 불안과 걱정해 대해 설명하고, 마음을 진정시키는 방법들을 소개합니다. 마음이 위험을 느꼈을 때, 불안을 던져내는 법을 배울 수 있는 책임입니다.



비움 효과

최현아 지음

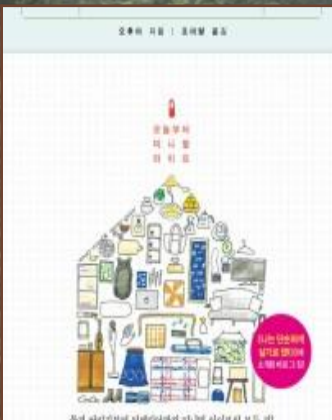
문예춘추사

2021

청구기호

AD 199.1-ㄱ748ㄴ

내가 주인이 되는 삶을 원한다면 반드시 '비움'이 필요하다. 비움으로 세상에 선포하고도 놀라운 영향력을 미치고 싶은 것이 저자의 소망이다. 그녀가 일러주는 아주 간단한 비움의 마법을 접한다면, 독자들도 주인 되는 삶의 풍요와 행복을 찾을 수 있을 것이다.



버리면 살고 싶어집니다.

오후미 지음

넥서스BOOKS

2020

청구기호

AD 595-4-ㅇ472ㄴ2

맥시멀리스트였던 부부가 미니멀리즘을 접한 후 함께 미니멀리스트가 되기 위해 노력한 과정을 담은 그림일기. 필요 없는 물건 줄이기를 시작으로 패션, 미용, 라이프스타일까지 모든 것을 단순하고 기분 좋게 살고 싶어 하는 부부의 모습을 재미있게 담았다. 무리하지 않으면서 즐겁고 편하게 실천할 수 있는 '줄이는 방법'을 제시한다.



10대들의 고민 타파 걱정을 던져주는 책

리즈 콕스 지음

대원키즈

2019

청구기호

J 181.7-ㄱ594ㅅ

성장하는 동안 걱정하지 않는다는 건 불가능한 일입니다. 따라서 걱정을 하며, 시간을 낭비하기보다 긍정적인 마음을 가질 수 있는 실제적인 방법들을 배울 필요가 있지요. 이 책을 통해 어른으로 성장하면서 생기는 그리고, 10대들을 둘러싼 환경에서 생겨나는 문제들에 어떻게 대처하면 좋은지 조언을 얻을 수 있습니다.