



Foreign Rights Catalogue — 2024



About us

Smart Reading Publishing is an innovative company founded by Mikhail Ivanov, co-founder of the renowned Mann, Ivanov, Ferber Publishing House (MIF). Based in Moscow, we specialize in delivering engaging non-fiction literature through concise, impactful summaries.

Our extensive library includes **over 900 summaries** available in text, audio, and infographic formats.

2

-  We provide exceptional licensing opportunities for publishing and distributing our content in both national and Russian languages, tailored to your specific region.
-  Our expertise extends to customizing content for corporate needs, providing curated collections of summaries and infographics for B2B clients.
-  Our products range from paperback books to wall calendars, covering topics such as personal growth, well-being, positive habits, and nurturing relationships with children.

Discover our diverse offerings through multiple channels, including our website **smartreading.ru**, **iOS** and **Android apps**, and trusted platforms like **Ozon** and **Wildberries**, as well as various bookstores.

Partner with us to bring enriching non-fiction content to your audience.



Life Skills 101 For Teens and Tweens Series



LIFE SKILLS 101: Everything You Need, But Won't Learn In School

50 000+ copies sold

210×285mm, 104 pages, full-color printing, hardcover

4

This is a vibrant and practical guide designed to help teens master essential soft skills for personal growth and happiness. It covers crucial topics like goal setting, time management, budgeting, and enhancing parent-child relationships.

By employing scientifically proven visual learning techniques, it makes complex concepts easy to understand and apply. Perfect for kids aged 10 to 18, this engaging resource promises to be both educational and captivating.

About the book:



Release date – November 2020.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **five foreign countries**.

Cover and sample chapter



LIFE SKILLS 101: 80 Exercises to Master Them

40 000+ copies sold

205×285mm, 96 pages, full-color printing, softcover

6

This workbook offers over 80 engaging activities designed to help teenagers build strength and confidence in shaping their futures. It focuses on self-understanding and self-management through engaging and colorful practices. When used alongside "Life Skills 101: Everything You Need, But Won't Learn in School," it offers a comprehensive blend of theory and practice.

About the book:



Release date – May 2021.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **four foreign countries**.

Cover and sample chapter



LIFE SKILLS 101: All You Need, But Won't Learn in School Visual Planner

7 000+ copies sold

300×300mm, 24 pages, full-color printing

The visual planner is a versatile tool for teenagers, featuring detailed infographics that highlight various skills to practice each month, such as organization, emotional intelligence, and harmonious living.

It is more than a diary, more than a workbook, and more than a calendar. This planner is offering a flexible weekly structure that can be initiated at any time. Its adaptable format allows users to tailor their experience to their individual needs.

About the book:



Release date – November 2020.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **two foreign countries**.

Cover and sample chapter



Какие эмоции мы испытываем?

Хороший инструмент, который помогает осознать свои эмоции, — колесо эмоций Роберта Плутчика.

Радость
Общаясь, вымывая на те вещи и события, которые тебе радостны. Ты ты лучше узнаешь себя и свои ценности. Радость дает энергию, и на этом «топливном» ресурсе создаются творческие творения и совершаются полезные дела. Твоя энергия радости на самом деле выключена и активна!

Страх
Его испытывают и взрослые, и дети. Страх может быть полезным. Благодаря страху на краю обрыва ты отступишь назад. А паника и бесполовые страхи, например, если ты боишься общения, это ограничивают тебя, чего ты хочешь? Твои страхи полезны или нет?

Грусть
Важно заметить, что не все ты грустишь. И знать, что может тебе помочь. Для многих грусть — время тишины. Попробуй выразить свои эмоции на бумаге или в музыке. В грустном состоянии важна поддержка. Попытайся рассказать, почему тебе грустно?

Злость
Уметь быть помыа на легкое раздражение, и может — на безмерную злость. Она несет в себе много энергии, и ты можешь использовать ее в своих целях. В таком случае злость помогает нам. Поддаваясь злости часть выплеснется в агрессию.

Удивление
Это самая организованная эмоция. Она быстро приходит и уходит. Есть люди, которые любят удивление. Они общаются с другими, и в моменты, которые это не нравится. Все реакции нормальны.

После за своей эмоцией в течение дня. Какие эмоции ты чаще испытываешь дома? А в школе?

В центре колеса — основные, базовые эмоции. По лепесткам расширяется уровень проявления этих эмоций.
Например: горе — самая сильная эмоция, грусть — ее более сильная форма, печаль — самая легкая эмоция.

Рядом лепестками — состояние, возникающее на стыке двух эмоций.
На границе между радостью и досадой появляется любовь. Если ты испытываешь досаду и страх, появляется покорность.

Как устроено это колесо?

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

I'M FEELING... WHAT?

A Guide to Emotional Intelligence for Teenagers

40 000+ copies sold

210×285mm, 108 pages, full-color printing, hardcover

This book is an essential resource for teens navigating the complexities of their emotions. Utilizing engaging infographics, it breaks down what emotions are, how to recognize them, and strategies for managing them effectively.

The book can be read sequentially or by selecting specific topics, making it a flexible tool for understanding emotional intelligence. Its captivating presentation ensures that serious subjects are approachable and interesting for young readers.

10

About the book:



Release date – November 2021.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **three foreign countries**.

Cover and sample chapter

11



I'M FEELING... WHAT?

An Emotions Workbook with 100+ Activities

35 000+ copies sold

205×285mm, 152 pages, full-color printing, softcover

This workbook is crafted specifically for teenagers to delve into and manage their emotions through a variety of engaging activities such as tests, quizzes, challenges, and experiments.

It encourages self-discovery and emotional intelligence, allowing teens to practice independently or with friends and family. The emphasis is on building self-awareness and understanding others, rather than finding the "right" answer.

Through these exercises, teens can develop a deeper understanding of themselves and their relationships.

12

About the book:



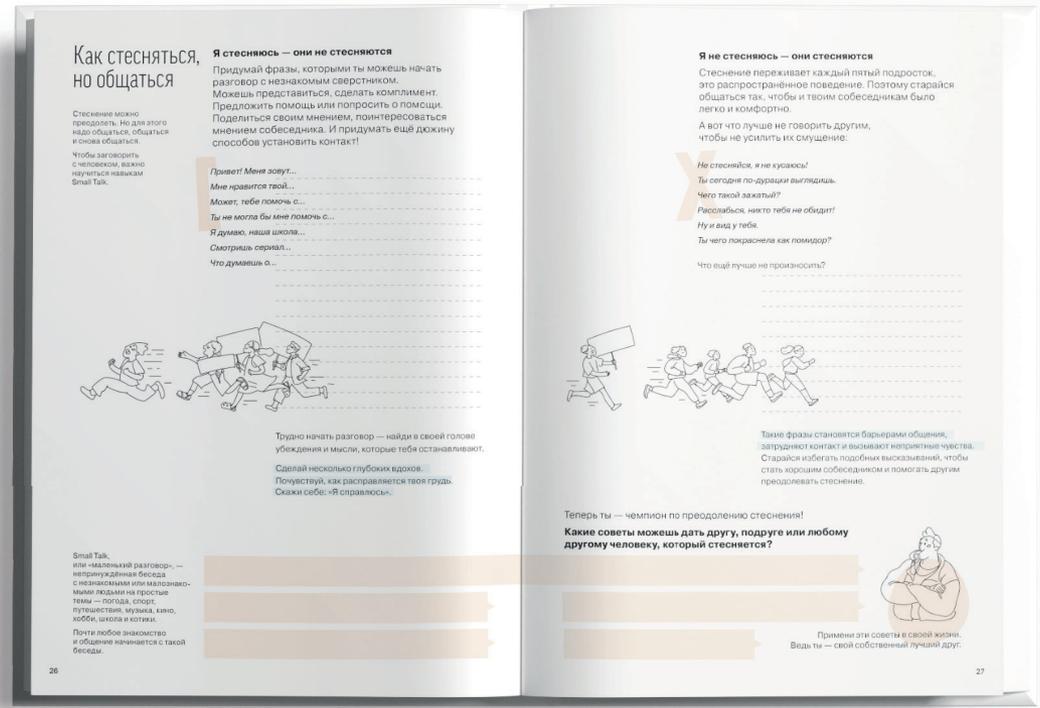
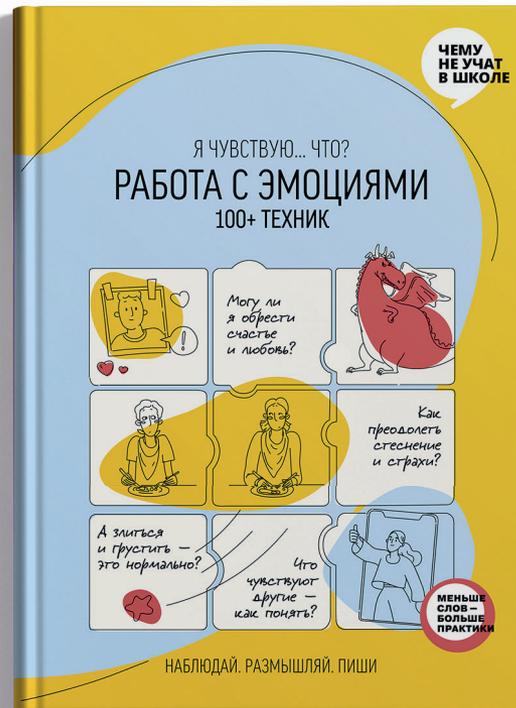
Release date – November 2021.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **three foreign countries**.

Cover and sample chapter

13



RELATIONSHIPS.

Visual guide to Love and Friendship

12 000+ copies sold

210×285mm, 128 pages, full-color printing, hardcover

This is a unique guide designed to help young people build genuine and meaningful relationships. Through colorful and easy-to-understand infographics, the book addresses key questions about self-esteem, friendship, family dynamics, romantic relationships, and social interactions.

Divided into seven parts, it provides practical advice on developing a positive self-image, making and trusting friends, understanding and connecting with family, and finding supportive social groups.

14

About the book:



Release date – October 2023.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **one foreign country**.

Cover and sample chapter

15



58 Близкая дружба

Истинная дружба — та, в которой мы разделяем ценности и интересы друг друга, считал философ Аристотель. В современном мире эту дружбу называют здоровой, но как же её построить?

Лучших друзей не бывает много

Исследователь Джеффри Копп выяснил, что от знакомства до начала дружбы проходит примерно 40–60 часов общения. От 80 до 100 часов нужно, чтобы считать человека другом, и более 200 часов для того, чтобы друг стал лучшим. У каждого из нас в среднем по 2–3 близких друга, в отношении с которыми мы вкладываемся.

Важно то, как именно мы проводим часы вместе. Разговариваем ли о глубоких переживаниях? Считаем ли жизнь близкого человека частью своей жизни, а дружбу с ним — приоритетом?

Шкала близости

Сколько друзей ты считаешь близкими? Расположи их на шкале ниже и посмотри, совпадет ли результат с ощущениями.

МАЛОЗНАКОМЫЕ. Обсуждаем повседневное и делимся мнениями о том, что нас не особо волнует.

ЗНАКОМЫЕ. Делимся целями и ценностями, чаще делимся эмоциями. Имя, набор ролей, эмоционально говорим об отвлечённом. Рассказываем друг другу о своих достижениях.

ПРИЯТЕЛИ. Рассказываем о личных событиях и чувствах, в том числе о негативных. Готовы поделиться тем, за что другие могут осудить.

ДРУЗЬЯ. Говорим об отношениях («с тобой здорово», «я по тебе скучаю»). Делимся тем, что нас трогает. Не боимся долго смотреть друг на друга, громко смеяться или плакать вместе.

БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ. Говорим о желании быть ближе друг к другу. Выказываем любовь и заботу. Готовы работать над отношениями. Не боимся рассказывать стыдные истории, делимся тем, чего не знают другие.

Уязвимость — основа близости

Основа близкой дружбы — готовность быть уязвимым. Это умение: подпускать к себе людей и быть с ними правдиво искренними (даже в моменты неопределённости). Уязвимость ощущается как трепетные объятия, но, чтобы почувствовать их, приходится ломать стены стыда и страха.

Не слабость

Мы уязвимы, но скрываем это: притчем свои истинные чувства, считаем их слабостью. Правда в том, что показывать чувства и быть уязвимыми — огромная сила. Представь, насколько это отважно — открыть близкому человеку свою незащищённость, сказать «ты мне дорог» без гарантии на взаимность, попросить о помощи.

Социолог Брене Браун считает, что прятать настоящую себя нас заставляет «культура недостаточности» — привычка общества считать человека его успехами. В условиях, когда от нас вечно ждут свершений, мы чувствуем себя неудачниками, закрываемся от людей и стыдимся своей личности.

Быть уязвимыми

Будучи уязвимыми, мы учимся доверять близким и даём им возможность доверять и открыться нам. Быть уязвимыми — значит:

- принимать неидеальность («яне сейчас не просто и хочется плакать, и это нормально»);
- выдерживать неопределённость («я не знаю, как друг отреагирует на мои слова»);
- идти на эмоциональный риск («ни в чём буду себя сдерживать»);
- чувствовать свою полноценность независимо от происходящего («любая реакция не разрушит меня, и продолжу считать, что я в порядке»).

Как научиться уязвимости

Развить устойчивость к стыду. Поможет список вещей, которые тебе и себе нравятся. Прочитай его в моменты, когда стыдишься себя.

Заменить стыд сочувствием. Не ругай себя и других за неудачи, а поддерживай. Говори: «Да, все сломалось, это наш шаг. Я несовершенен, и это нормально».

Работать со страхами. Поможет принцип противоположного действия: сделай то, что страшит, — поделись эмоцией и не решай заранее, какова будет реакция.

Замечать красоту неидеального. Тебе нравится дерево, несмотря на его форму? Тебе нравится человек, несмотря на его привычку опаздывать?

MY RELATIONSHIPS. 100+ Techniques and Questions about Friendship and Love

10 000+ copies sold

205×285mm, 144 pages, full-color printing, softcover

16

This is a comprehensive workbook designed for teens and tweens to practice and reinforce relationship skills. With over 100 exercises it addresses common questions about trust, fitting in, handling crushes, and more, fostering self-reflection and dialogue. The workbook can be used independently or alongside our book "RELATIONSHIPS. Visual guide to Love and Friendship". Through practical techniques and tips, it aims to build healthy relationship habits and enhance teens' social and emotional well-being.

About the book:



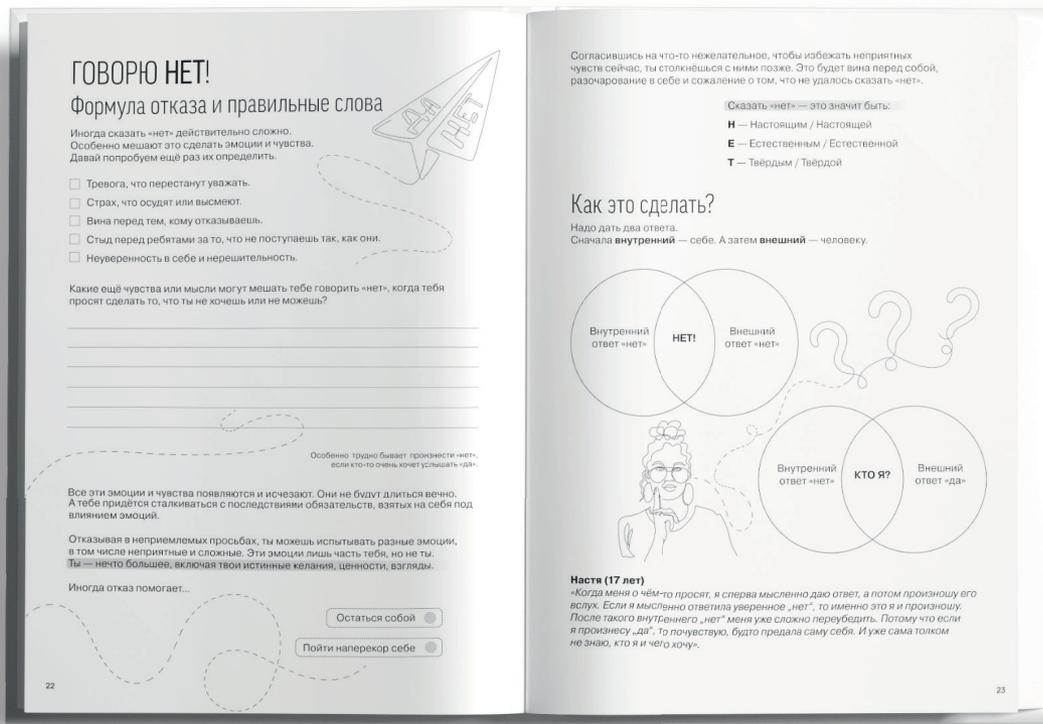
Release date – November 2023.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **one foreign country**.

Cover and sample chapter

17



THINK SMART, CHOOSE WISELY. A Visual Guide to Mastering Your Mind

NEW

210×285mm, 104 pages, full-color printing, hardcover

This book explores the workings of the human mind, breaking down the thinking process into comprehensible stages. It explores the principles of thought, including various types such as critical, systematic, and analytical thinking, as well as cognitive traps and mental models.

The book also offers strategies for managing information intake and optimizing mental processes for decision-making. With engaging content, numerous illustrations, and reflective questions, it aims to make complex concepts accessible and thought-provoking.

About the book:



Release date – March 2024.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **one foreign country**.

Cover and sample chapter



28

Системное мышление

Многие проблемы подобны пазлу: пока не найдешь связи между составляющими частями, не увидишь изображенные целиком, а значит, и не найдешь подходящее решение. Системное мышление помогает складывать частички пазла в единое целое.

Системное мышление — это взгляд «сверху» на все составляющие проблемы, их взаимосвязь и взаимное влияние. Оно важно потому, что в мире очень мало «односложных» явлений. Все связано со всем, и все явления влияют друг на друга. Помнишь об эффекте бабочки? Это классический пример поведения системы.

Мыслить системно — это как?

Отправься к врачу, мы рассуждаем, что он способен оценить наше здоровье в целом, верно? И очень удивимся, если он не будет знать, что наркотики могут быть связаны с аллергией. Мы ожидаем от врача системного подхода к организму.

Понять, как работает системное мышление, легче, если сравнить его с линейным

Линейное мышление	Системное мышление
Видит причину и следствие, замечает только конкретные события.	Видит взаимосвязи между явлениями, оценивает процесс целиком.
Событие А → событие Б	Чтобы событие А привело к событию Б, на него также должно повлиять событие В, которое, в свою очередь, связано с событием Г...
«В этом месяце мне на неделю денег не платили, что родители дают мне слишком мало».	«В этом месяце мне на неделю денег не платили? Из-за чего это произошло? Я же откладывал деньги на непредвиденные расходы, а тратил их на самокритичную радость. А еще я откладывал деньги от друзей, которые их поменяли не вовремя». И вообще, у меня нет никакого учета финансов. Чтобы в следующем месяце получить на спортивную форму, можно со всем этим разобраться».

Открытые и закрытые системы

В мире очень мало полностью изолированных систем, которые никак не взаимодействуют с окружающей средой: не влияют на нее и не испытывают ее влияние. Большинство систем открыты — они обмениваются информацией и ресурсами с миром и за счет этого поддерживают свою жизнеспособность и эффективность. Человек, город, страна — всё это примеры открытых систем.

29

Как работать с системой

Определи элементы системы

Представь, ты хочешь избавиться от угревой сыпи. Можно бы начать пробовать всевозможные кремы, полагаясь на линейную связь. А можно вспомнить, что твой организм — система, и хотя лишь один из элементов, связанных с кожей! Вот какие элементы можно выделить в системе «Здоровая кожа»:

- Гигиена кожи
- Витамины и микроэлементы
- Состояние кишечника
- Гормоны
- Питание
- Стресс
- Окружающая среда

Найди взаимосвязи

Элементы системы взаимосвязаны, поэтому воздействие на один элемент может вызвать изменения во всей системе. Например, новые лекарственные препараты, скорее всего, повлияют на баланс витаминов и микроэлементов и на состояние кишечника.

Не жди мгновенного эффекта

Когда происходит воздействие на один из элементов, системе нужно время, чтобы перестроиться. Не стоит ожидать исчезновения угревой сыпи, если следовать за гигиеной кожи всего три дня. Организм применит и только тогда начнет меняться. Не стоит также делать постоянных выводов о неэффективности своего действия.

Пробуй и анализируй

Если воздействие на один элемент не принесло желаемого эффекта, попробуй потратить на другую проблему или на несколько ничего не сразу. Смотри на систему с разных сторон, анализируй результаты своих решений и корректируй курс. Не помни о качественном питании и гигиене? Попробуй обратиться к врачу и проверить баланс витаминов и гормонов. А если свалить и ты и другая?

Предполагай

Поведение системы можно прогнозировать. Изучи свой опыт и опыт других людей и попробуй предсказать, как поведет себя система, если воздействовать на определенный элемент. Но помни, что у системы могут быть и уникальные черты. Не впад, что твою кожу отреагирует на новое средство для умывания так же, как кожу популярного блогера.

Системный подход помогает найти:

- 1 Самые эффективные решения с помощью воздействия на основной элемент: например, исключение из рациона сахара, который может быть значимой причиной угревой сыпи.
- 2 Самые устойчивые решения, основанные на понимании взаимосвязи: здоровое питание — здоровый кишечник — достаточное количество витаминов — здоровая кожа.

PERSONAL DEVELOPMENT: 50 Bestsellers in Infographics

35 000+ copies sold

245×340mm, 112 pages, full-color printing, softcover

This book is an essential guide for anyone aiming for personal growth and self-development.

It offers a curated selection of key insights from top success books, presented in a practical and efficient manner. The book focuses on helping readers determine their goals, master time management, develop necessary skills, and overcome obstacles through visual infographics for easier understanding and retention.

21

About the book:



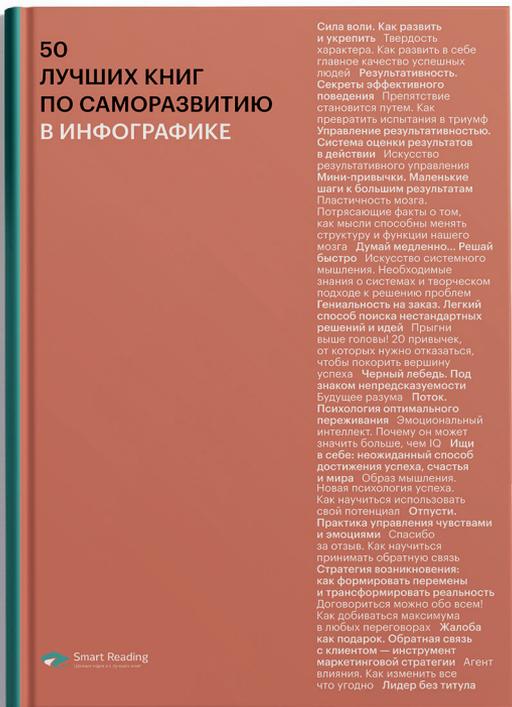
Release date – November 2019.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **three foreign countries**.

Cover and sample chapter

22



SELF-IMPROVEMENT TOOLS: 50 Bestsellers in Infographics

25 000+ copies sold

245×340mm, 112 pages, full-color printing, softcover

This book presents a visually engaging approach to self-improvement by condensing insights from 50 top-rated self-help books into infographics.

Each book is summarized into 10 key insights, offering readers a total of over 500 valuable lessons. The visual format enhances comprehension, retention, and motivation, making it easier and more enjoyable to learn essential soft skills for success and happiness.

23

About the book:



Release date – April 2020.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **three foreign countries**.

Cover and sample chapter

24

50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей. 7 навыков высокоэффективных людей. Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии. Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей. Достижение максимума. Агиле для себя: система личных достижений в работе и жизни. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю. Самое продуктивное утро. Новый взгляд на список важных дел: как успевать выполнять все самое значимое. Сделай это завтра и другие секреты тайм-менеджмента. Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда. Когда: научно обоснованные секреты идеального тайминга. Сам себе MBA. Самообразование на 100%. Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно. Безграничный разум. Учитесь, учить и жить без ограничений. Свободно говорить на иностранном языке за 3 месяца. Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное. Читая как профессор. Совершенный мозг. Как использовать мозг для достижения здоровья, счастья, успеха, духовного роста. Сила настоящего. Измени свой мозг — изменишь и жизнь! Укрощено амигдалу и другие инструменты тренировки мозга. Рисовый шторм и еще 21 способ мыслить нестандартно. Подознание может все! Введение в критическое мышление и теорию креативности.

Smart Reading
Ценные идеи от лучших книг

УПРАВЛЯЙ ВРЕМЯ

Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда

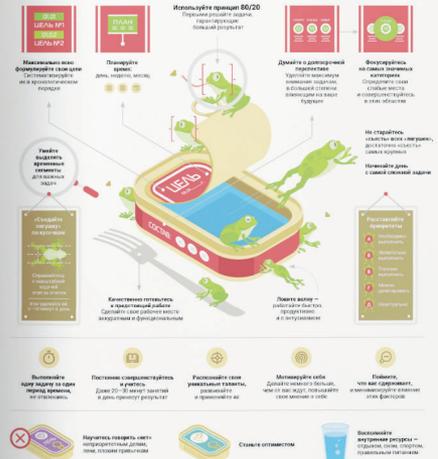
1. Максимально ясно сформулируйте свои цели. Выберите из них самые актуальные, разложите их на этапы, укажите конкретные шаги. Составьте временной план. А теперь — приступайте!
2. Начните писанину на бумаге или в специальной программе еще день, неделю, месяц. Сформулируйте правило: в конце дня оставлять план на следующий день, а в конце рабочей недели — план на следующую неделю. Каждый вечер планирование — это 10 минут свободного времени.
3. Выберите самую трудную и бесконечную вас задачу — и начните день с ее выполнения. Это как съесть лягушку: все остальное после этого уже будет гораздо легче и приятнее.
4. Как никогда не жалит времени на все дела, но всегда хватает времени на самое важное. Сделайте себе фотос: «Какие мои действия сегодня важны для моего будущего?». И фокусируйтесь на них.
5. Работайте «лягушек» по степени важности. Не старайтесь съесть всех «лягушек», достаточно «съесть» самых крупных.
6. Выделите компетенции, которые оказывают решающее влияние на вашу жизнь или карьеру, и учтите их совершенство. Если у вас есть слабое место, то именно оно задерживает вас на пути к успеху.
7. Перед тем как «съесть лягушку», тщательно подготовьтесь. Найдите подход на рабочем месте, убедитесь, что все необходимое под рукой. Займите ползу, максимально настроившую вас на рабочий лад, скажите себе: «Я работаю!» и приступайте к твердым намерениям ускоренно закончить дело.
8. Определите, какие обстоятельства стоят на пути к вашим жизненным целям, и постарайтесь минимизировать их сдерживающий эффект: 80% сдерживания. Факторы обычно составляют, и только 20% — внешние. Обширнее проанализируйте свою жизнь и работу, чтобы четко видеть эти «корячие ветки» и нейтрализовать их.
9. Приспосабливайте результаты своей работы своим высоким требованиям, и тогда никто не сможет сорвать ваш профессионализм. Давайте немного больше, чем от вас ждут (только вы сами от себя ожидая), покажите свое умение и себе. Это отличный способ самосовершенствования.
10. Поймите состояние наивысшей продуктивности, когда вы действуете в высочайшем темпе, спокойно, планомерно и результативно. Выбросьте порывистость и вялость сознания — то самое «инертное», когда у вас все получается и вам поощряют отличные идеи. Сформулируйте привычку работать именно так.

Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time
Brian Tracy

Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!

Брайан Трейси

Возьмите за правило в первую очередь «съесть» самую большую и неприятную «лягушку»: научитесь выбирать из списка задач самую важную и незамедлительно выполнять ее.



34

50 ЛУЧШИХ КНИГ В ИНФОГРАФИКЕ. ИНСТРУМЕНТЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

35

HABITS OF SUCCESSFUL PEOPLE: 50 Bestsellers in Infographics

20 000+ copies sold

245×340mm, 112 pages, full-color printing, softcover

This book serves as an essential self-help guide, highlighting critical practices and soft skills necessary for achieving success.

The book distills key insights from 50 top-selling personal growth books into easily digestible infographics, making complex concepts accessible and actionable.

Emphasizing practical advice, it provides a roadmap for personal development and effective habit management.

25

About the book:



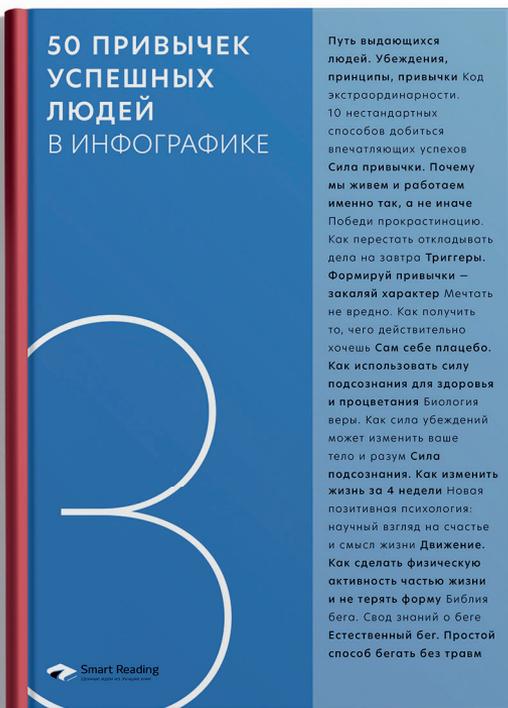
Release date – April 2021.



Licenses for publication and distribution in Russian and local languages have been sold in **two foreign countries**.

Cover and sample chapter

26



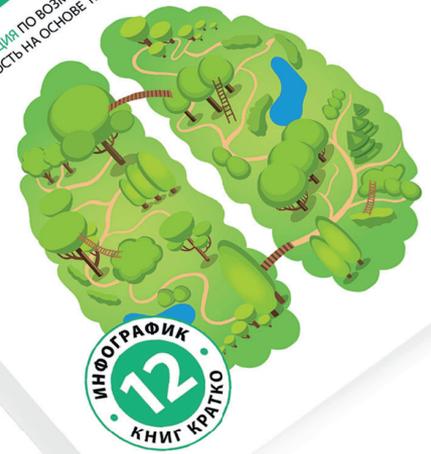


12 Summaries + 12 Infographics Book Series

КАК О...
И ДОСТИГАТЬ
ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО ПРЕВРАЩЕНИЮ
МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ
НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



МОЗГ
ВИЗУАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ
СОЗДАВАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



ГОД ЛЮБВИ
К СЕБЕ
ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ
НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



+ 12 РЕГУЛЯРНЫХ ПРАКТИК



ОСОЗНАНИЕ
МИНУТОК
ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ
НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ

КАК ОБЩАТЬСЯ
С РЕБЕНКОМ
ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ
С ДЕТЬМИ НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



12 Soft Skills of the 21st Century

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

This is a comprehensive guide that encapsulates the essence of crucial "soft" skills through summaries of 12 bestsellers and 12 infographics. It covers essential abilities like thinking styles, communication, information management, learning, and innovation, applicable across all industries and roles.

The book offers a complete set of practical knowledge with valuable, actionable information and no unnecessary filler.

28

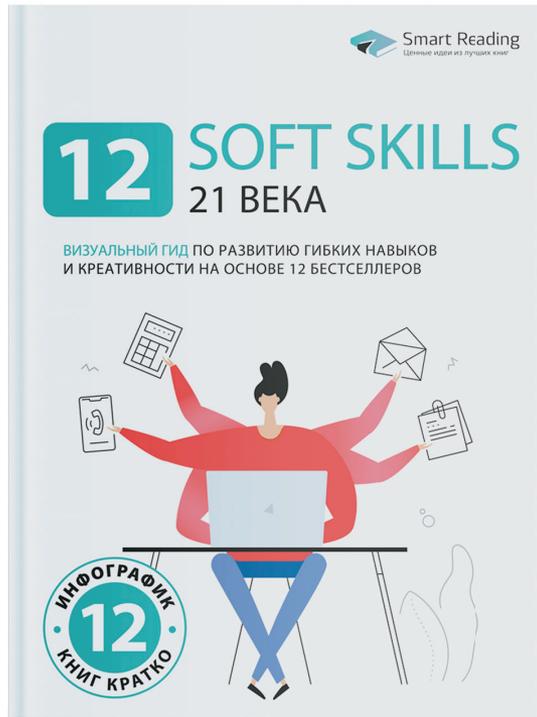
About the book:



Release date – August 2022.

Cover and sample chapter

29

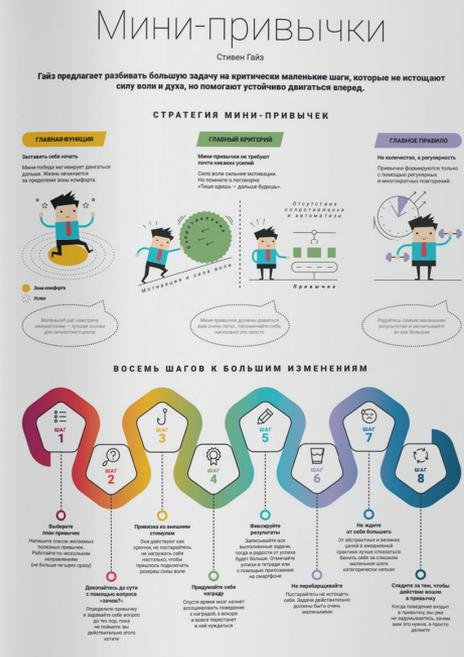


Стивен Гайз

Обычный, не очень (как он сам пишет) амбициозный человек, один из тех, кто бросает ходить в фитнес-клуб уже через пару занятий. Разработал собственную действенную систему выработки полезных привычек, написал о ней книгу и ведет блог, ставший очень популярным.

10 лучших мыслей книги

1. Большинство общедоступных стратегий не работают потому, что призывают бороться с собой, со своим мозгом, который запрограммирован сопротивляться изменениям и сохранять стабильность.
2. Основной смысл стратегии мини-привычек — отказаться от великих целей в пользу реальных действий, а значит, и реальных результатов.
3. Мини-привычки — это сильно уменьшенные копии больших привычек, которые с легкостью вписываются даже в самый загруженный график. Их главная функция — заставить вас начать.
4. Делая крошечные шаги каждый день, вы меняете привычный образ мышления, создаете бесконечную петлю положительного подкрепления, укрепляете веру в себя и приобретаете большие привычки.
5. Мотивация — ненадежная стратегия, потому что она требует постоянного подкрепления и больших затрат энергии и угасает по мере того, как поведение входит в привычку.
6. Сила воли не бесконечна. Чтобы она стабильно работала, задача не должна быть слишком сложной, тяжелой, не должна вызывать негативных чувств, а ваш уровень энергии должен быть достаточным.
7. Старт должен быть легким. И последующие шаги тоже. Важно не разбудить в мозге силу сопротивления изменениям. Делать хоть что-то — это лучше, чем не делать ничего. Делать немного каждый день — гораздо эффективнее, чем выкладываться на полную, но один раз в месяц.
8. Мини-привычки укрепляют веру в себя и приучают смело делать первый шаг в новом направлении, а это лучшая основа для саморазвития.
9. Начните с внедрения одной мини-привычки, которая требует не более 10 минут в день. Через семь дней проанализируйте свои успехи и настроение и по результатам либо откажитесь от внедренной привычки, либо подкрепите ее еще одну. Если вы чувствуете внутреннее сопротивление, лучше упростите задачу. Главное — делать что-то каждый день.
10. Фиксируйте результаты, хвалите себя за все достижения и не задвигайте планку слишком высоко.



How to Talk to Your Child

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

This book offers a comprehensive guide for loving parents, covering essential knowledge and skills. It helps you understand your child's true needs, apply discipline, set boundaries, and love unconditionally despite challenges. Additionally, it provides strategies to find personal time and enjoy quality moments with your child. Featuring the best practices from psychologists and educators, this book is filled with valuable, actionable information and infographics.

About the book:

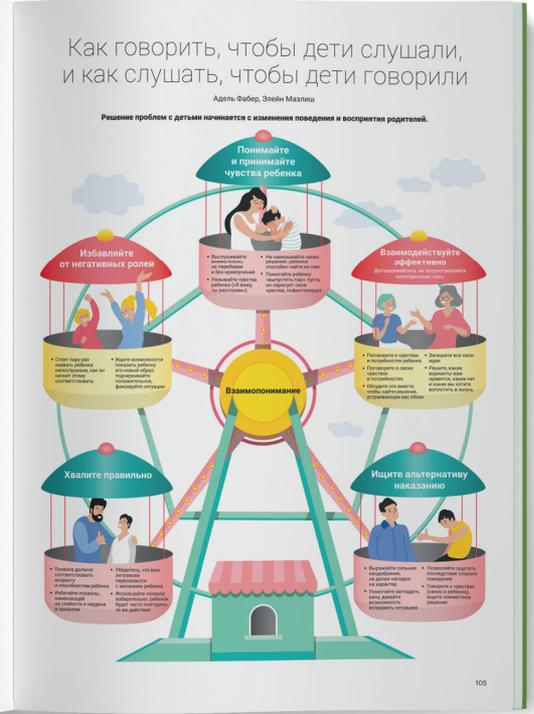
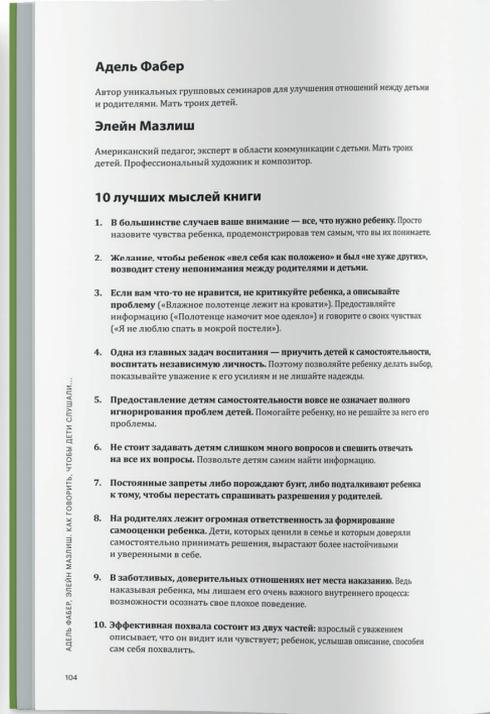


Release date – August 2022.

Cover and sample chapter



31



Goal!

How to Define and Achieve

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

Do you have a goal, a purpose, a dream? Are you doing anything to make it come true, or does it seem unattainable?

This book reveals the key principle that dreams must become goals to have the best chance of realization. It serves as a guide to turning intentions and ideas into achievable targets, providing a set of tools to help you plan and act step by step. With practical advice and motivational insights, it encourages you to stop merely thinking and start achieving your aspirations.

About the book:



Release date – March 2023.

Cover and sample chapter

33



A Year of Good Habits: A Visual Guide to Mastering Them

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

34

Discover the essentials of healthy eating, the benefits of exercise, mindfulness, and the positive impact of meditation. While these concepts are familiar, few of us have truly integrated them into our daily lives. Changing habits might seem daunting, but the good news is that small, consistent actions can lead to significant life changes. This book offers summaries of 12 global bestsellers and 12 infographics on habit formation, guiding you month by month to develop habits that enhance your well-being and happiness.

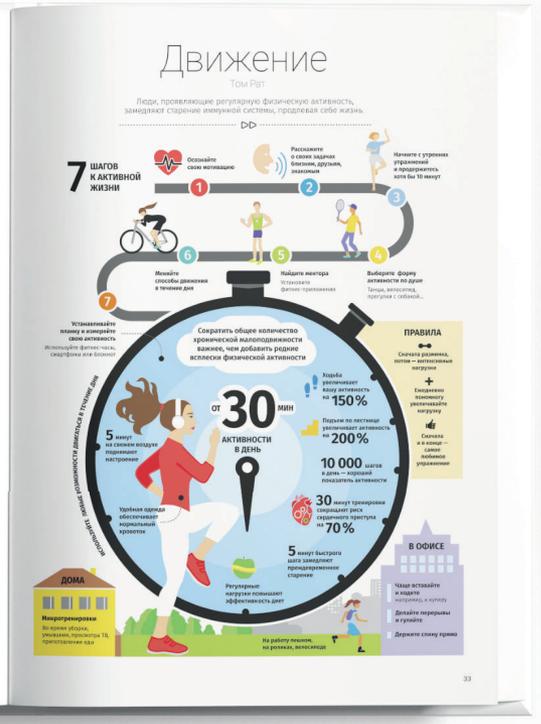
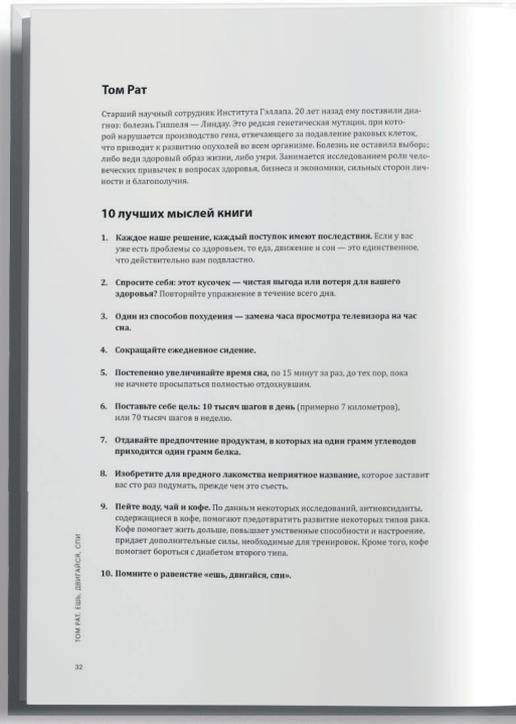
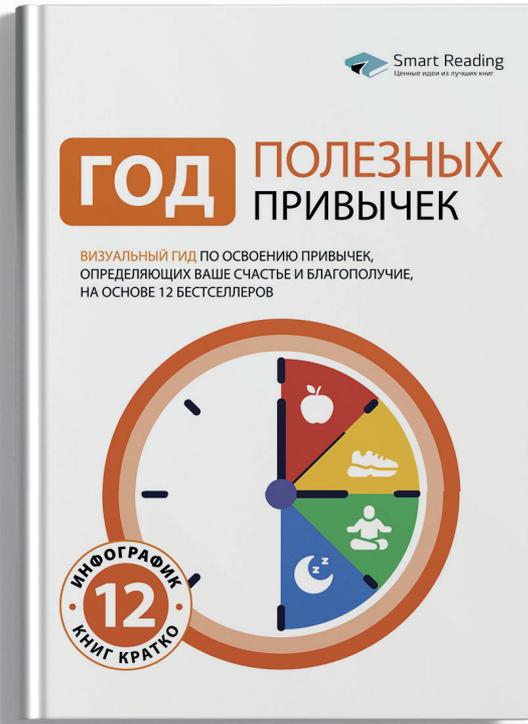
About the book:



Release date – June 2023.

Cover and sample chapter

35



Mindfulness

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

36

Mindfulness is the ability to be present in the moment, fully experiencing life. This skill not only makes us healthier, happier, and more resilient to stress, but it also gives us back the time we often lose to our wandering thoughts.

This book is a detailed guide to mindfulness, covering the body, emotions, thoughts, actions, and relationships. It includes summaries of 12 global bestsellers and 12 infographics on the most important topics related to mindfulness and living life to the fullest.

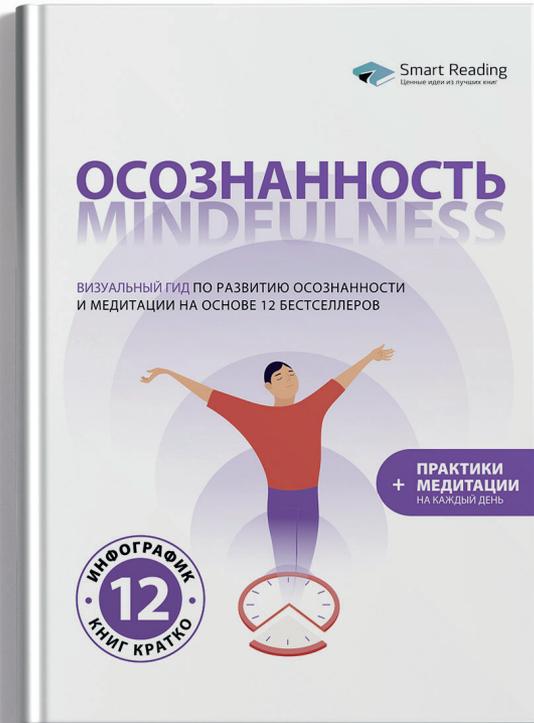
About the book:



Release date – March 2023.

Cover and sample chapter

37



Year of Self-Love

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

38

Self-love is the most important love in everyone's life, and it has nothing to do with selfishness. Unfortunately, this love is often unrequited as we fail to accept ourselves, understand our needs, and allow ourselves to make mistakes.

This book offers practical and motivating tools to help you discover and embrace your unconditional value and self-worth. With 12 infographics and daily practices, you will learn to love yourself, understand your needs, and redefine your relationship with yourself over the course of a year.

About the book:



Release date – January 2024.

Cover and sample chapter

39

Smart Reading
Целиные книги от лучших книг

ГОД ЛЮБВИ К СЕБЕ

ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ
НА ОСНОВЕ 12 БЕСТСЕЛЛЕРОВ



ИНФОГРАФИК
12
КНИГ КРАТКО

+ 12 РЕГУЛЯРНЫХ ПРАКТИК

Smart Reading
Valued ideas from the best books



Джулия Кэмерон

Автор стихов, пьес, телевизионных сценариев. Разработала собственную методику возрождения творческих способностей в каждом человеке.

10 лучших мыслей книги

1. Творчеству научить нельзя, но можно научить человека позволять себе творить. Учиться творить — это как учиться водить. Потребуются усилия и время, но вы точно научитесь при должном упорстве.
2. Творческое мышление питается от органов чувств: зрительными впечатлениями, звуками, запахами, вкусом, ощущениями. Делайте то, что манит вас самым, изучайте то, что именно вам интересно.
3. В процессе возрождения творческого «я» наблюдаются впадины и отпады. Иногда наш внутренний художник бывает более уязвимым, чем обычно. Защищайте его от внешних нападков: не рассказывайте другим о вашем творческом возрождении. Верьте, что вы на правильном пути.
4. Создание произведения искусства — процесс очень интимный. Мы не занимаемся творчеством, оказавшись того, что вас будут критиковать, заставят почувствовать стыд за себя. Учиться спокойно относиться к критике.
5. Погрузитесь в самонаблюдение и новое самоощущение. В процессе творческого возрождения вам часто придется погрузиться в впадины давно забытого прошлого и искупать в нем ваши забытые надежды и радости.
6. Наши возможности ограничены нашими собственными рамками. Перестаньте приходить к себе все горючо, и предпринимайте радикальные шаги, чтобы следовать своей сущности.
7. Отношение к деньгам формирует наше отношение к искусству. Часто, пренебрегая денежными трудностями, мы удаляемся не только от творчества, но и от духовного роста.
8. Произведения искусства нельзя выдавать, набирать; они сами приходят в голову. Творить — это совершенно естественно. И нужно верить в то, что Вселенная обеспечит вас всем необходимым для вашего проекта. Но чтобы пользоваться этими возможностями, нужно уметь идти на риск и действовать.
9. Каждому художнику необходимо учиться переносить потери: надежды, предства, денег, веры в себя. Творческие потери часто не проявляются осознанно и становятся воспоминаниями, которые стимулируют творческий рост.
10. Путь художника — валоничество к собственной сущности. Дорога творчества не бывает прямой, но преодоление трудностей подарит вам с чув не сравнимое счастье свободного творчества.

ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН, ПУТЬ ХУДОЖНИКА

100

Путь художника

Джулия Кэмерон

Творчество доступно каждому, и каждый может творить.
Важно справиться со своими ограничениями и позволить себе стать частью творчества.

Путь художника

ПРОВУДИТЬ В СЕБЕ ХУДОЖНИКА

Упорные стремления
Каждое утро определяйте свои мысли, чувства, слова, действия — все, что происходит в голову.

Творческие свидания
Вы и другие художники, и другие творческие люди: искусство, театр, кино, музыка, поэзия, танцы. Встречайтесь один-два раза в неделю.

Духовные принципы — ориентиры, на которых строится творческое мышление и действие.
Творчество — естественная сторона жизни.
Духовные принципы — это то, что помогает нам в творчестве.
Менее слов, но больше действий.
Возможность действовать и проявлять свое творчество.

Путь художника
Путь художника — это путь к себе, к своей сущности, к своему творчеству.

Путь к себе
Сфокусируйте внимание на себе, на своем творчестве, на своем творчестве. Делайте то, что вам нравится, и делайте это каждый день.

Критика
Защищайте свое творчество от критики, но не от критики. Критика — это часть творчества. Не бойтесь критики, но не позволяйте ей управлять вами.

Работы и независимость
Найдите время для своего творчества, даже если вы не можете позволить себе это. Делайте то, что вам нравится, и делайте это каждый день.

Самонаблюдение
Пронаблюдайте свою жизнь, свою жизнь, свою жизнь. Что вы видите, что вы чувствуете?

Путь творческих и действий
Творите — это естественно. Верьте в то, что Вселенная обеспечит вас всем необходимым для вашего проекта.

Творческие истории
Будьте со своими творческими историями. Создайте творческие истории, которые будут вдохновлять вас и других.

101

The Brain Can Do Anything

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

40

This book explores the most powerful tools for understanding and utilizing the brain's potential, the power of the subconscious, changing habitual behavior, and strengthening willpower. It encourages readers to try these methods themselves, suggesting that their lives could change dramatically and positively.

The book emphasizes that many life problems stem from one's attitude and limited perception, often formed in childhood, and offers guidance on how to uncover and correct these patterns. With motivating infographics, each chapter can be read in sequence or individually, reminding readers that their possibilities are limitless.

About the book:



Release date – February 2024.

Tidy Up: A Visual Guide to Efficient Time Management

15 000+ copies sold

215×290mm, 152 pages, full-color printing, softcover

42

This book is a collection of summaries from the best books on reclaiming control over your time and prioritizing what truly matters in your 4000 weeks of life. It provides tools to organize your goals, schedules, lists, surroundings, and overall life. You can read it sequentially or focus on chapters that particularly interest you, each one enriched with motivating infographics to serve as a reminder that only you decide how to use your life.

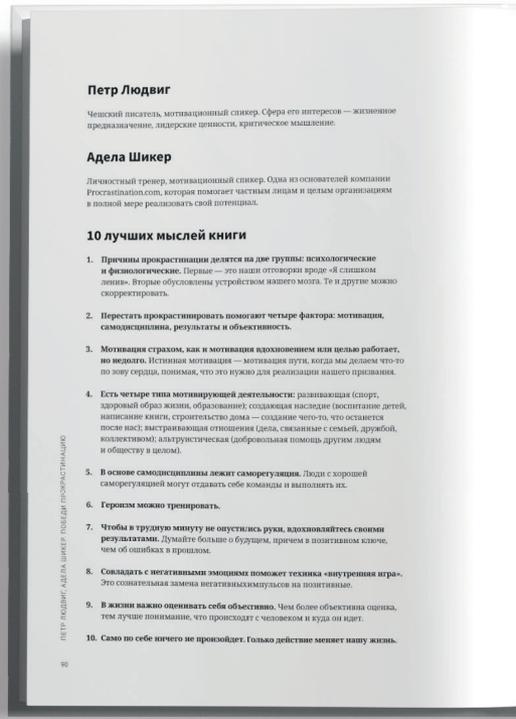
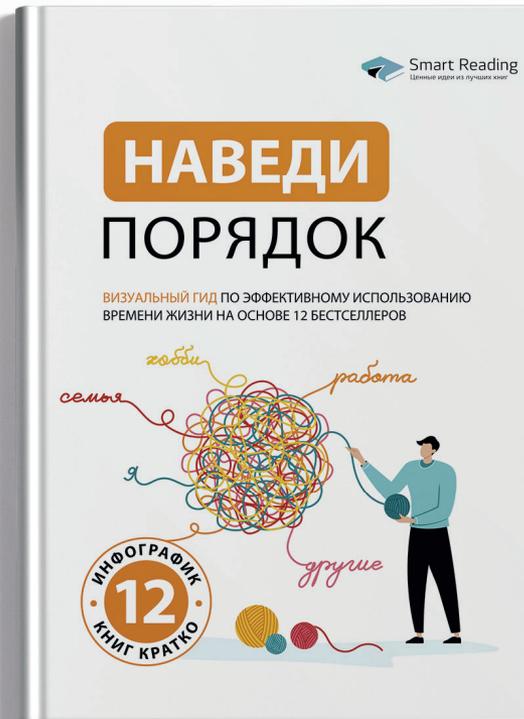
About the book:



Release date – April 2024.

Cover and sample chapter

43



Contact details

**More information about the catalogue on website
smartreading.ru:**

Print compilations:
smartreading.ru/digests-list

Calendars:
smartreading.ru/calendars

Consumer comments:

Wildberries: www.wildberries.ru/brands/smart-reading

Ozon: <https://www.ozon.ru/seller/smart-reading-1964/>

Contacts:

Andrey Izvarin
director of publishing projects
+7 916 571 27 73
a.izvarin@smartreading.ru

