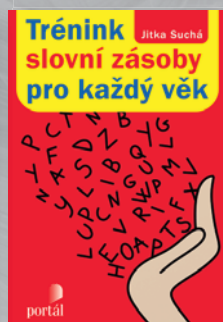
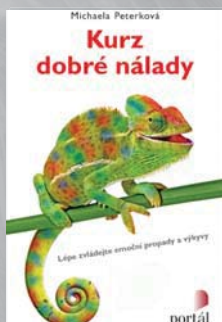
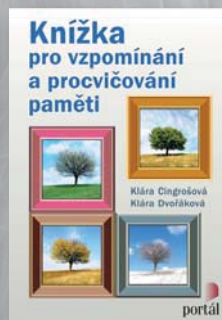
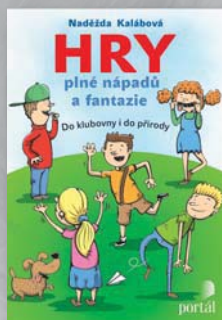


HRY A TRÉNINKY

DOPORUČUJEME





Jana Bílková

Trénink mentální kondice

Cvičení a hry se slovy pro každý věk

Kniha nabízí cvičení pro rozvoj jazykové složky kognitivního systému. Nápaditá jazyková cvičení mají podobu doplňovaček, koleček, přesmyček, žebříků či řad. Navíc některé tradiční úkoly kombinují, takže vznikají nové typy cvičení. Úlohy nejsou hlavolamy, ale nad každým je třeba se hlouběji zamyslet. Přitom nepracují se naučenými znalostmi, ale skutečně především s jazykovou představivostí a myšlenkovými procesy. V mnoha aspektech bezděčně ukazují skryté půvaby češtiny, takže působí i zábavně. Součástí knihy je též řešení. Kniha cílí na širokou cílovou skupinu od dětí po seniory.

978-80-262-1235-5 | brož. | 136 str. | asi 205 Kč



PhDr. Mgr. Mgr. Jana Bílková, Ph.D., je psycholožka, překladatelka knih a tlumočnice, učí na univerzitách a univerzitách a akademiích třetího věku, má přednášky v knihovnách a v aktivizačních programech pro seniory

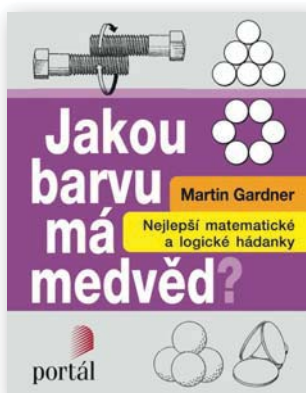
■ Práce s mentální kondicí se u nás pořád zanebdává. Ono se těžko vysvětluje, kam tahle profese sahá, protože ji nikdo ještě pořádně nedefinoval. Já jsem si musel nastavit cíle mentálního

tréninku sám. U fyzického tréninku je máte jasně dané. Snížit tělesný tuk, nabrat svaly nebo cokoliv. Ale u mentálního? Marian Jelínek, kouč (z rozhovoru pro iDnes.cz)

ZLEPŠETE SI MENTÁLNÍ KONDICI:



brož. | 200 str. | 299 Kč



brož. | 176 str. | 215 Kč



brož. | 192 str. | 245 Kč



Fabienne Berg

Trénink psychické odolnosti

50 cvičení pro jednotlivce i skupiny

PŘEKLAD KATEŘINA PREŠLOVÁ

Autorka přiznává, že prožila těžké dětství, což ji inspirovalo k tomu, aby se věnovala právě odolnosti a napsala knihu Cvičení. Jsou velmi rozmanitá, ale nejčastěji při nich čtenáři mají něco napsat, namalovat nebo si představit. Jsou uspořádána do osmi klíčových oblastí. Jde o práci s optimismem, přijetím, zodpovědností, orientací na řešení, schopností odpoutání či nového zaměření, zapojením do sociálních sítí a spiritualitou.

Kniha je vhodná pro osoby, které chtějí překonat traumatické zážitky z minulosti, i pro ty, kdo si přejí zvládat krize, stres či prostě zvýšit vlastní vnitřní sílu.

978-80-262-1264-5 | brož. | 112 str. | asi 199 Kč

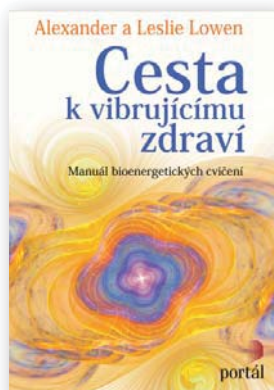
Fabienne Berg vystudovala sociální vědy s důrazem na vzdělávání dospělých. Žije v jižním Německu. Z vlastní zkušenosti ví, že chceme-li v životě umět překonat těžké chvíle, je důležité posilovat vlastní duševní odolnost. Zabývá se tělesnou terapií, relaxací, jógou, prací s imaginací či vnitřním dítětem.

- Psychická odolnost není totéž co psychická a duševní tvrdost, maskulinní chování, bezcitnost, neústupnost, potlačování emocí a přemáhání se až do vyčerpání, když to není rozumné.

Graham Jones,

autor knihy *Jak získat psychickou odolnost*

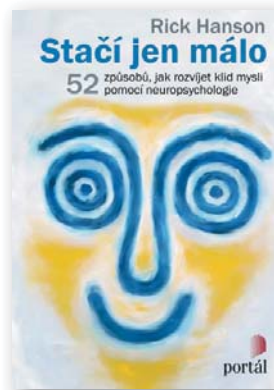
K TÉMATU DOPORUČUJEME:



brož. | 176 str. | 269 Kč



brož. | 200 str. | 269 Kč



brož. | 160 str. | 289 Kč