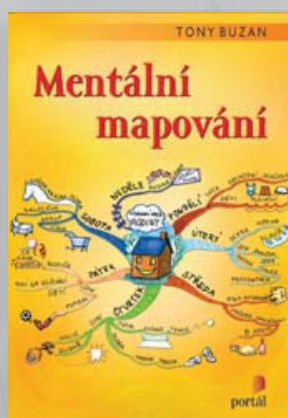
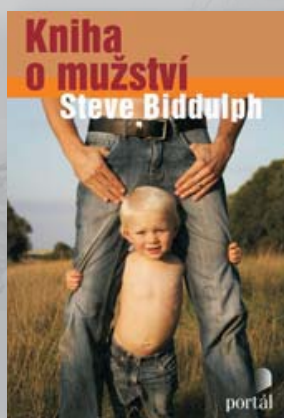
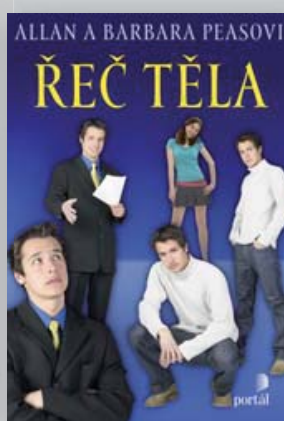
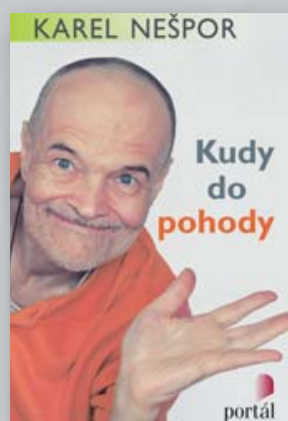


ŽIVOTNÍ STYL

TOP 10 2011-2016





Carl Alasko

Řekni to jinak

Používejte správná slova ve správný čas

PŘEKLAD PAVLA LE ROCH

Kolikrát se vám stalo, že jste v nějaké situaci nějak zareagovali, a později jste si říkali: „Měl jsem to říct jinak, takhle.“ To už však často bývá pozdě. Je ale možné se dovednosti říkat ta správná slova ve správný čas naučit? Autor knihy *Řekni to jinak* je o tom přesvědčen a na základě své dlouholeté terapeutické praxe vytvořil 60 modelových scén z několika oblastí, ať již jde o navazování vztahů, budování dlouhodobých vztahů, vztahy mezi rodiči a dětmi, kolegy na pracovišti anebo v každodenním životě.

978-80-262-1164-8 | brož. | 200 str. | asi 289 Kč

Carl Alasko je americký psychoterapeut s dvacetiletou praxí. Žije a působí v Kalifornii. V Portále vyšla jeho kniha *Emoční balast*.



■ Biologický fakt je tento: Jsme všichni naprogramováni reagovat okamžitě fyzickým nebo verbálním útokem. Každý z nás ve chvíli, kdy ho zaplaví adrenalin, chce buď utéct, nebo bojovat. Není to volba. V rámci sekund jsou naše srdce a svaly připraveny k akci, ne k přemýšlení, a my chceme buď bojovat, nebo utíkat jako šílení. Nikdo tomuhle

základnímu lidskému programu neunikne. Chceme bolest, kterou cítíme, vrátit tomu, kdo ji způsobil. Jakmile začneme být pod tlakem frustrace, úzkosti, jsme podráždění nebo v odporu, řekneme něco sarkastického, kritického nebo obviňujícího, což věci jen zhorší a vyvolá větší konflikt.

Carl Alasko

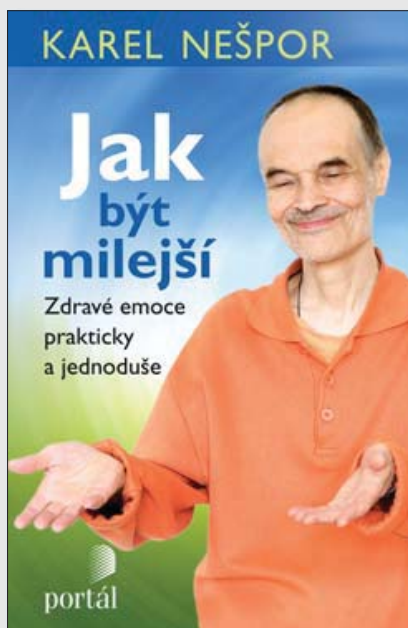
DALŠÍ KNIHA AUTORA:



Emoční balast

Kniha přináší neotřelý pohled na všudypřítomnou manipulaci v mezilidských vztazích. Popisuje toxické trio obranných mechanismů, které znepríjemňují osobní i pracovní život. Tvoří je popření, sebeklam a obviňování. Autor ukazuje možnosti, jak se z emočního balastu vymanit a směřuje pozornost čtenáře k etice chování a prožívání budovaného na klíčových potřebách.

brož. | 208 s. | 329 Kč



Karel Nešpor

Jak být milejší

Zdravé emoce prakticky a jednoduše

Emocím by měl věnovat velkou pozornost každý z nás. Podstatným způsobem totiž ovlivňují kvalitu života, zdraví a schopnost správně uvažovat. Půvabnou krajinou zdravých emocí v knize provází Jasoň (chce mít ve všem jasno). Zdravé emoce vznikají snadno za příznivých okolností, např. ve společnosti sympatických lidí, v krásné přírodě nebo při poslechu melodické hudby. Jestliže podobné situace a prostředí vyhledáváte, už to je vlastně způsob, jak si pozitivní emoce navodit. Není to ale jediná možnost. Většinu času nemůžete být v přírodě, poslouchat barokní mistry a být v úžasné společnosti. Přesto je možné, abyste se cítil dobře. Tato kniha vám to usnadní!

978-80-262-1171-6 | brož. | 160 str. | asi 199 Kč

VYCHÁZÍ TAKÉ JAKO E-KNIHA

MUDr. Karel Nešpor, CSc., vede primariát mužského oddělení závislostí Psychiatrické nemocnice Bohnice a přednáší zdravotníkům i vysokoškolským studentům. Přibližně 30 let se zabývá prevencí a léčbou návykových nemocí. Je autorem řady odborných i populárních prací. V Portále vyšly v poslední době jeho knihy *Duševní pružnost v každodenním životě* (2015) a *Kudy do pohody* (2016).

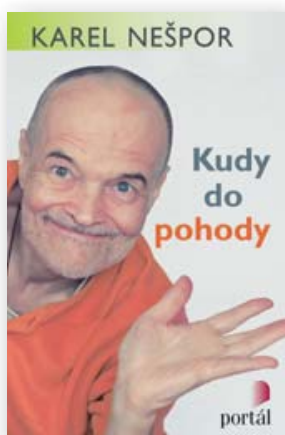


■ Přednášel jsem pro farmaceuty. Většinu publika tvořily pracovnice lékáren. Hned z kraje jsem se jich zeptal, jestli chtějí jen poslouchat, nebo si také něco zkusit. Vybraly si druhou možnost, a tak jsme dýchali do břicha, smáli se a dělali další věci, které se ode mě daly čekat. Mezi jiný-

mi jsem přítomným poradil, co nabídnout člověku, který přijde do lékárny a žádá lék na psychiku: „Prodejte mu nějaký B-vitamin, aby se vám zvýšila tržba, a řekněte mu, aby denně alespoň 40 minut chodil.“

www.drnespor.eu

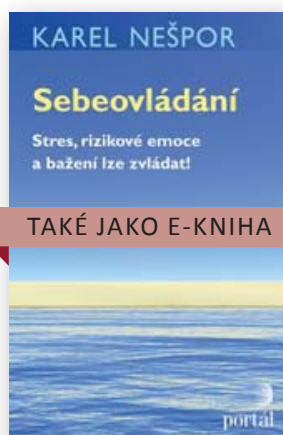
DALŠÍ KNIHY AUTORA:



brož. | 168 s. | 199 Kč



brož. | 144 s. | 199 Kč



brož. | 152 s. | 235 Kč



brož. | 176 s. | 229 Kč



Marian Jelínek, Kamila Jetmarová

Neztraťte motivaci v době blahobytu

Základním tématem knihy známých koučů je rozpor mezi naším vnějším životním blahobytem a vnitřním stavem spokojenosti s vlastním životem. Zatímco parametry blahobytu neustále vzrůstají, z hlediska teorie optimálního prospívání v nás pocit štěstí obecně klesá. Co pak lze v našich životech považovat za úspěch? K čemu máme motivovat, vést, inspirovat mladé lidi a včetně sebe samých? Jak snížit negativní dopady nadbytku jako například problematiku sebevražd, vzrůstající spotřebu psychofarmak, nebo ztrátu smyslu či syndrom vyhoření...? Kniha je inspirativním čtením pro každého moderního člověka a praktickou ukázkou, jak s tímto rozparem naložit tak, abychom mohli být zároveň „bohatí i šťastní“.

978-80-262-1196-9 | brož. | 240 str. | asi 299 Kč

Marian Jelínek je hokejový trenér, dlouhodobě se věnuje sportovnímu i jinému koučinku. Působí jako mentor a kouč, přednáší, vede školení a workshopy. Je spoluautorem řady knih a získal doktorát z kinatropologie a psychologie.

Kamila Jetmarová je psycholožka, aktivně spolupracuje s vrcholovými sportovci. Jako mentorka se věnuje duševnímu rozvoji, zejména meditačním a relaxačním technikám.

■ Když si koupíme automobil, vlastníme dům, po několika měsících ta energie, kterou nám toto vlastnictví přineslo, najednou vyprchává. Radost je však nějaký stav, který je v podstatě daleko trvalejší a pevnější. Je to především o pocitu, o seberealizaci, kdy si říkáme: „Mám radost ze života a vlastně nevím proč.“ Někde jsem četl, že držitelé

Nobelových cen dostali dotazník, aby ohodnotili na škále od 1 do 10 určité parametry toho, co je dovedlo k jejich osobnímu úspěchu. Většina respondentů se shodla na tom, že jim jejich práce musí dělat radost. Pokud chce být člověk se sebou opravdu spokojený, bez radosti to nejde.

Marian Jelínek v rozhovoru pro *Men Style*

VYŠLO V ROCE 2016:



brož. | 184 s. | 299 Kč



brož. | 136 s. | 249 Kč



brož. | 192 s. | 315 Kč



brož. | 216 s. | 339 Kč