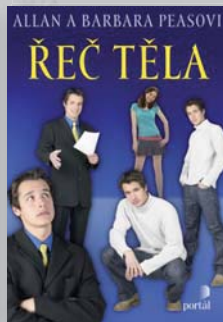
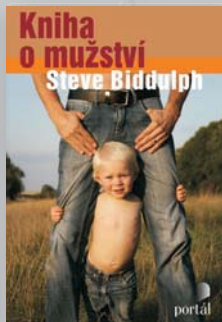
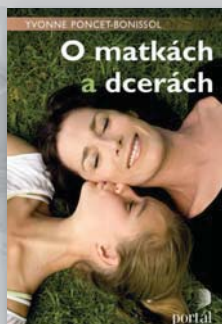
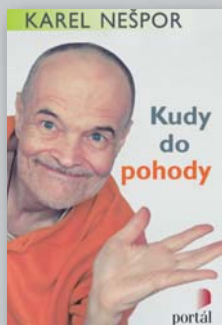


DOPORUČJEME





Radka Gottwaldová

## Jak na pasivní agresi

### Nenechte se jí zmítat a ovládat

Pasivní agresivita je proti otevřené agresi hůře rozpoznatelná, a přitom se v mezilidské komunikaci vyskytuje možná častěji než otevřený útok. Kniha přibližuje čtenářům, co pasivní agrese znamená a o jaký typ komunikace se jedná. Teorie je doplněna o příklady z praxe, které názorně ilustrují situace z každodenního života.

Kniha je určena všem, které zajímá téma pasivní agrese, kteří chtějí zlepšit kvalitu svého života, zajímají se o komunikaci a zpracovávání emocí. Je psána tak, aby jí rozuměl i člověk bez hlubšího zájmu o psychologii.

978-80-262-1113-6 | brož. | 192 str. | asi 265 Kč

VYCHÁZÍ TAKÉ JAKO E-KNIHA

**Bc. Radka Gottwaldová** vystudovala jednooborovou psychologii na UP v Olomouci, publikuje na [www.psychologie.cz](http://www.psychologie.cz), působí v oblasti IT.



■ Už slovo pasivní naznačuje, že jeho součástí bude snaha vyhnout se problémům a konfliktu či neřešit obtížné situace. Pokud jsme vyrůstali v rodině, která nemohla nebo nechtěla plnit naše potřeby a požadavky, náš přirozený sklon k jejich vyjadřování byl potlačen.

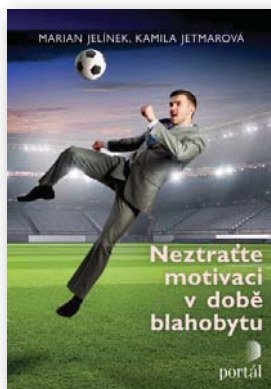
To samé se stane, pokud nám někdo blízký dá najevo, že jsme nadbyteční, působíme potíže nebo si nezasloužíme to, co bychom chtěli. Potom se naučíme raději nechtít nic či potlačit přání, která vedla k odmítnutí, kritizování nebo napadání.

Radka Gottwaldová

PŘEČTĚTE SI TAKÉ:



brož. | 200 s. | 289 Kč



brož. | 240 s. | 299 Kč



brož. | 192 s. | 315 Kč



Janette Šimková

## Žijte své lepší já

### 50 tipů pro cestu ke spokojenému životu

PŘEKLAD TEREZA HUBÁČKOVÁ

To, jak uvažujeme o svých zvyklostech, postojích a reakcích, má zásadní vliv na to, jak se cítíme a jednáme. Je v nás mnohem více kvalit, než dáváme lidem najevo.

Máte před sebou výsledek příběhů, které si životní koučka Janette Šimková vyslechla za devět let praxe a přetavila je do 50 zamyšlení. V knize se dozvíte, jak si vytvořit jedinečný osobní příběh a vyrůst; jak ze sebe samých namalovat zářivý obraz; jak opustit zónu komfortu a jít dál; jak si užít život na míru a přitom si vytvářet obohacující vztahy... Jednotlivá zamyšlení jsou zpracována samostatně, takže je můžete číst podle toho, jaké vás právě osloví. Knihu lze využít jako pomůcku pro pravidelnou sebereflexi nebo jako vodítko pro osobní rozvoj.

978-80-262-1274-8 | brož. | 168 str. | asi 249 Kč

▼ VYCHÁZÍ TAKÉ JAKO E-KNIHA

**Mgr. Janette Šimková** je průkopnicí life koučingu na Slovensku s devítiletou praxí a více než 2200 odkoučovanými hodinami. Je autorkou úspěšného blogu, vystupuje také jako řečnice a spolupracuje s médií.



■ Když si vybírám knihy, zajímá mě, co vedlo autora k vytvoření jeho díla. Je rozdíl, jestli jde o původní dílo z praxe odborníka podpořené reálnými příběhy, nebo je to kompilát líbivých myšlenek jdoucích po povrchu. Z mého pohledu jsou kvalitní myšlenky ty, které vycházejí ze zkušenosti a na-

bízejí člověku pohled zblízka a do hloubky; to pomáhá rozvíjet uvědomování a podnitit činy. Někdy stačí se na chvíli začít, abychom se přesvědčili, jestli s námi obsah knížky rezonuje a nacházíme v ní smysl.

Janette Šimková  
(z rozhovoru pro eduworld.sk)

► PŘEČTĚTE SI TAKÉ:



brož. | 168 s. | 329 Kč



brož. | 136 s. | 249 Kč



brož. | 184 s. | 299 Kč





Robert Garfield

## Mužský kód

Klíč k mužským emocím

PŘEKLAD IVO MÜLLER

V minulosti se muži řídili tím, co autor nazývá mužským kódem – pevným souborem vodítek a norem, které vedly muže ke stoicismu, tichosti a síle. Změny mužské role v posledních desetiletích vyvíjejí na muže tlak, aby přestali své emoce skrývat. Zkušený psychoterapeut zkoumá jedinečné výzvy, jimž dnešní muži čelí, vybízí je k opuštění mužského kódu a rozvíjení mužství, které slučuje tradiční mužské vlastnosti s dovednostmi emoční intimity.

Ve svých „laboratořích přátelství“ vybízí muže, aby s ostatními muži vytvořili pouto založené na čtyřech pravidlech – kontaktu, komunikaci, závazku a spolupráci – jako základu smysluplných vztahů.

978-80-262-1253-9 | brož. | 216 str. | asi 369 Kč

**Robert Garfield** je americký psycholog a psychoterapeut, dlouhodobě se věnuje problematice mužství a rozvoji osobnosti u mužů.

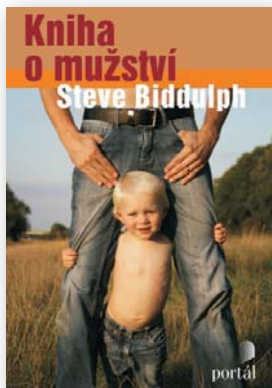


### ▼ Ukázka:

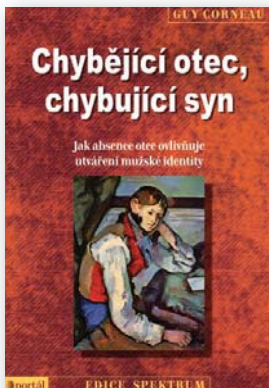
Důležitá slova jsou zde rozšířit a zahrnovat. Cílem této knihy není tradiční mužské chování znevažovat ani trvat na tom, aby jeden model či styl chování nahradil jiný. Mým cílem je mužům

pomoci, aby se dozvěděli o své vlastní bohaté a složité emoční povaze, aby ji přijali a aby respektovali onu nesmírnou variabilitu způsobů, jimiž se jakožto muži projevujeme.

### NAŠE KNIHY PRO MUŽE:



brož. | 280 s. | 345 Kč



brož. | 192 s. | 299 Kč



brož. | 176 s. | 99 Kč