

Životní styl

DOPORUČUJEME

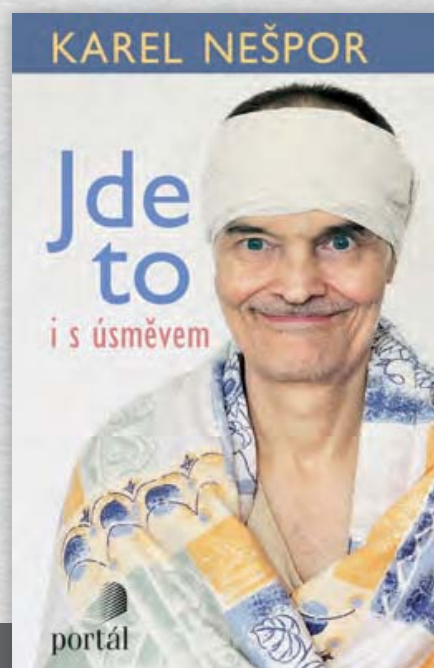


Karel Nešpor

Jde to i s úsměvem

Ke zlepšení nálady toho někdy opravdu stačí málo. Osvědčenou metodou je čtení zábavných, poučných, terapeutických krátkých příběhů ze života, ať už se zakládají na pravdě, či jsou autorovým zbožným přáním. Karel Nešpor tento (samozřejmě nealkoholický!) koktejl namíchal vskutku bravurně. Smích nám dělá zkrátka dobře, a tak toho využijme!

978-80-262-1437-3 | brož. | 160 s. | 199 Kč



E-KNIHA / NOVINKA



MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.,

je český psychiatr specializovaný na léčbu návykových nemocí, publicista a pedagog. V Portále vyšla řada jeho úspěšných knih, mj. *Kudy do pohody*, *Jak být milejší* nebo *Střízlivě, většinou vesele*.

»» *Hodte za hlavu špatné zvyky - nahradte je dobrými. Hodte za hlavu nevhodnou společnost - i virtuální. Hodte za hlavu riziková prostředí. Na většinu lidí například nepůsobí dobře rušná nákupní centra, tlačenice a dlouhé cestování. Hodte za hlavu soupeření. Každý z nás je jedinečný, má vlastní životní úkol a poslání.*

Mohlo by vás zajímat:

E-KNIHA

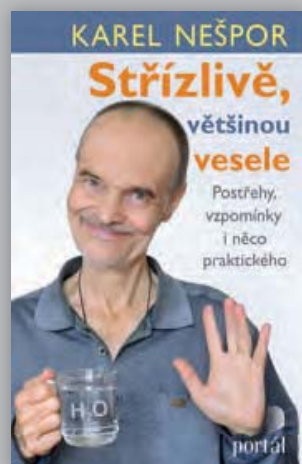


brož. | 160 s. | 199 Kč



brož. | 168 s. | 199 Kč

E-KNIHA

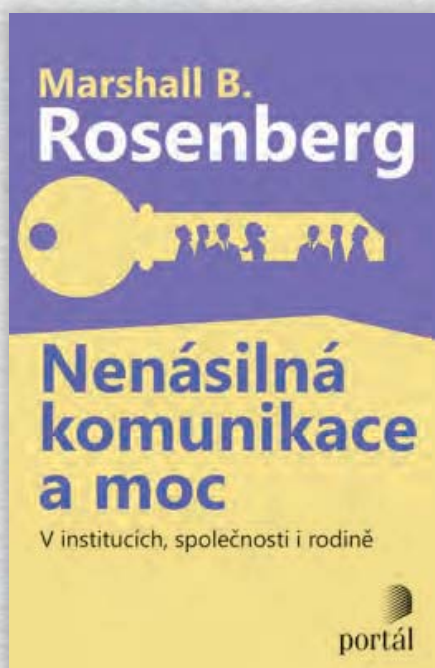


brož. | 168 s. | 199 Kč



brož. | 256 s. | 315 Kč

E-KNIHA



Marshall B. Rosenberg

Nenásilná komunikace a moc

V institucích, společnosti i rodině

PŘEKLAD VERONIKA MATIÁŠKOVÁ

Nenásilná komunikace zná dva koncepty moci: moc nad někým a moc společnou s někým. Tu první má ten, kdo druhé kritizuje, obviňuje, zahanbuje, odměňuje či trestá a podobně. Moc společnou s někým má člověk, který zná a uznává hodnoty a potřeby své i druhých lidí, a ti mu v důsledku toho přisuzují pozici moci.

978-80-262-1466-3 | brož. | 160 s. | 239 Kč

K tématu:



brož. | 224 s. | 299 Kč



brož. | 144 s. | 249 Kč



brož. | 200 s. | 319 Kč



brož. | 160 s. | 299 Kč



MARSHALL ROSENBERG

byl americký psycholog, mediátor, autor a učitel, který vytvořil metodu nenásilné komunikace, tj. proces, který podporuje partnerství a pomáhá řešit konflikty mezi lidmi, ve vztazích, a v komunitách. V Portále vyšly jeho knihy *Nenásilná komunikace* a *Co řeknete, změní svět*.

» Základem knihy je seminář, který měl v Itálii před lety autor s Vilmou Costetti, jež byla první trenérkou nenásilné komunikace v Itálii. Kniha nám jednoduchým jazykem ukazuje, jakým způsobem si teoreticky i prakticky osvojit moc, jejíž síla spočívá v tom, že jednáme v souladu a společně s druhými.

Jeff Goins

Jít vlastní cestou

PŘEKLAD PAVLA LE ROCH

Cesta za vlastním posláním je náročná a riskantní, někdy nahání strach, což je důvod, proč ji tak málo lidí dokončí. Toto je kniha o objevování vlastního životního poslání, o tom nesmírně cenném pokladu, po kterém všichni toužíme. Je o nalezení úkolu, pro který jsme se narodili.



E-KNIHA / NOVINKA

978-80-262-1438-0 | brož. | 208 s. | 319 Kč



JEFF GOINS

je spisovatel a motivační speaker.

» Líčením vlastní zkušenosti, pozoruhodných příběhů jiných lidí a na základě současného výzkumu motivace a nadání autor ukazuje čtenáři, jak najít své poslání a co čekat na cestě k němu. V každé kapitole vypráví příběh nalezení vlastního poslání po linii na sebe navazujících fází procesu či kroků:

1. Uvědomění
2. Učednictví
3. Praxe
4. Objevování
5. Profese
6. Mistrovství
7. Odkaz

Vyšlo v roce 2018:



brož. | 216 s. | 325 Kč



brož. | 248 s. | 335 Kč

E-KNIHA

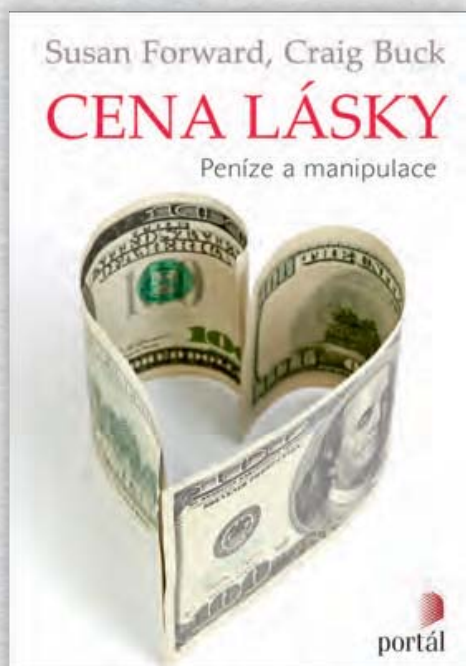


brož. | 192 s. | 325 Kč



brož. | 168 s. | 299 Kč

NOVINKA



Susan Forward, Craig Buck

Cena lásky

Peníze a manipulace

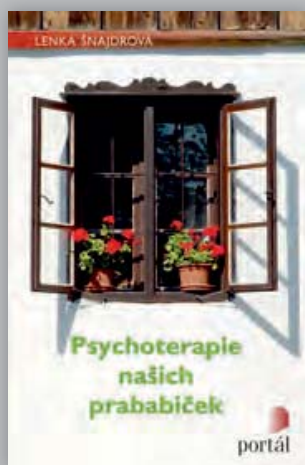
PŘEKLAD PAVLA LE ROCH

Uvažovali jste už někdy o tom, jestli peníze a vztah k nim neovlivňují váš život více, než je únosné? Většinou si to téměř neuvědomujeme, ale peníze mají velkou moc a někdy doslova podkopávají naši radost ze života, zejména pokud jde o vztahy k jiným lidem. Často je totiž používáme jako náhražku emocí, které si netroufáme přijmout a vyjádřit.

978-80-262-1431-1 | brož. | 248 s. | 399 Kč

Zdravá mysl i tělo:

E-KNIHA



brož. | 184 s. | 265 Kč



brož. | 184 s. | 329 Kč



brož. | 152 s. | 249 Kč



brož. | 216 s. | 369 Kč



SUSAN FORWARD

je americká terapeutka a autorka několika mezinárodních bestsellerů.

»» Kniha je zajímavá pro všechny, kdo různým způsobem nezvládají svůj vztah k penězům, a nabízí množství návrhů, jak tuto situaci změnit k lepšímu a „peněžních démonů“ se zbavit. Pojednává o různých vzorcích finanční sebedepřívace - o sabotování vlastního úspěchu, o zadluženosti, o situaci, kdy partnerka vydělává více než partner či kdy jeden partner nevědomě podporuje druhého, finančně nezodpovědného.

Emilie Wapnick

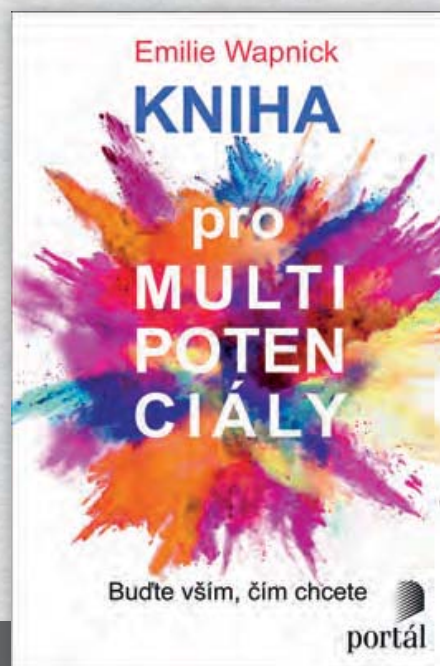
Kniha pro multipotenciály

Bud'te vším, čím chcete

PŘEKLAD HELENA ŠILHÁNKOVÁ

Otázka „Čím chceš být, až vyrosteš?“ vyvolává dojem, jako by si každý z nás musel vybrat jeden druh zaměstnání a jednu vášeň, jíž se v životě bude věnovat. Jenže jsou i lidé, kteří prostě mají mnoho zájmů a věnují se řadě různých projektů. Dříve se jim říkalo renesanční lidé, dnes jsou to multipotenciálové. Autorka knihy patří mezi ně.

978-80-262-1441-0 | brož. | 200 s. | 319 Kč



NOVINKA



EMILIE
WAPNICK

se dosud profesionálně nebo akademicky věnovala hudbě, umění, filmu a právu. Je spisovatelkou, výtvarnicí, kariérovou koučkou a zakladatelkou Puttylike.com, kde pomáhá multipotenciálům integrovat jejich zájmy a vést plodný život. Její přednáška z cyklu TED má zatím přes čtyři miliony zhlédnutí.

» Multipotenciálové dovedou syntetizovat ideje, rychle se učí, jsou adaptabilní a myslí v souvislostech. Informačně nabitá, chytře psaná a zábavná kniha je vybavena různými výčty, tipy, cvičeními i seznamem slavných multipotenciálů a příkladů interdisciplinárních oborů.

Rádce pro práci:



brož. | 192 s. | 99 Kč



brož. | 200 s. | 289 Kč



brož. | 184 s. | 299 Kč



brož. | 200 s. | 299 Kč

E-KNIHA