

Životní styl

DOPORUČUJEME





Karyl McBride

Budu vůbec někdy dost dobrá?

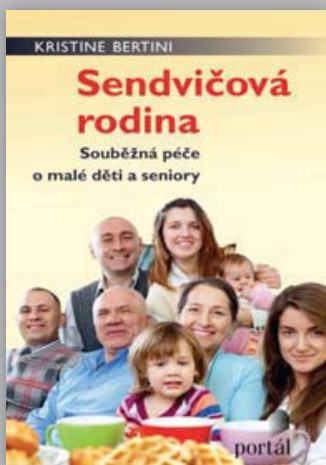
Rádce pro dcery narcistických matek

PŘEKLAD MARCELA KOUPILOVÁ

Tato kniha je určena dcerám matek, které se chovaly sobecky a soustředily se jen na sebe. Karyl McBride má více než dvacetiletou praxi s prací s ženami, které prošly touto zkušeností, a pomáhá jim odhalit, jak tato zkušenost poznamenala jejich emoční život, učí je ochránit se před vlivy minulosti, rozhodovat se a zotavit se ze zranění.

978-80-262-1299-7 | brož. | 248 s. | asi 349 Kč

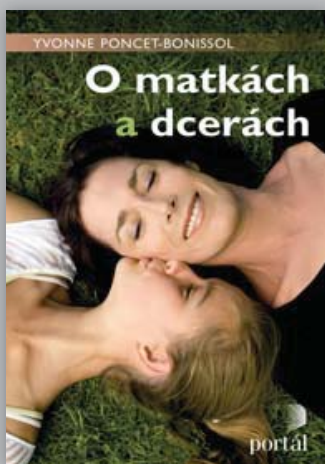
Mohlo by vás zajímat:



brož. | 216 s. | 99 Kč



brož. | 168 s. | 279 Kč



brož. | 120 s. | 225 Kč



brož. | 216 s. | 339 Kč

E-KNIHA

KARYL
McBRIDE, Ph.D.,

je manželskou a rodinnou poradkyní s více než třicetiletou zkušeností. Specializuje se na léčení traumatu a je uznávanou odbornicí v oblasti narcismu.

» *Narcistické matky své dcery učí, že láska není bezpodmínečná, že ji dostanou pouze tehdy, když se chovají tak, jak se od nich očekává. Jako dospělé pak tyto dcery mají problém s překonáním pocitu nedostatečnosti, zklamání, emoční prázdnoty a smutku. Utíkají se pak do nezdravých romantických vztahů, mívají sklon k perfekcionismu a neadekvátní sebekritice a potýkají se s frustrací. Často také sabotují samy sebe.*

Raphael M. Bonelli

Mužský narcismus

Jak ho pochopit a proměnit

PŘEKLAD PETR BABKA

Podle výzkumů se narcismus vyskytuje především mezi muži. Empatie neschopní narcisté se lépe prosazují, bývají sebevědomí, pracovní úspěšní a charismatičtí. Pro lidi ve svém okolí jsou ovšem pohromou a nezřídka své blízké nestoudně využívají. Narcismus je však zároveň vězením i pro jeho nositele, který selhává ve vztazích, nedokáže vnímat vlastní slabost a chybí mu sebepřesah.

978-80-262-1295-9 | brož. | 184 s. | asi 329 Kč



NOVINKA



RAPHAEL M.
BONELLI

je neurovědec na Univerzitě Sigmunda Freuda ve Vídni a psychiatr a systemický psychoterapeut s vlastní praxí. Je autorem knih z oblasti psychoterapie i odborných statí z oboru výzkumu mozku a neuropsychiatrie.

» Některé studie ukázaly, že od osmdesátých let dochází k jakési epidemii narcismu, kterou lze odvodit ze změn ve výchovném stylu rodičů. Autor knihy vychází z nejnovějších vědeckých poznatků a ilustruje svůj popis narcistické poruchy osobnosti na řadě kazuistik z vlastní praxe. Srozumitelná, příklady doplněná a vědecky podložená kniha je doplněna diagnostickými kritérii narcistické poruchy a v psychiatrii užívaným testem narcistických rysů.

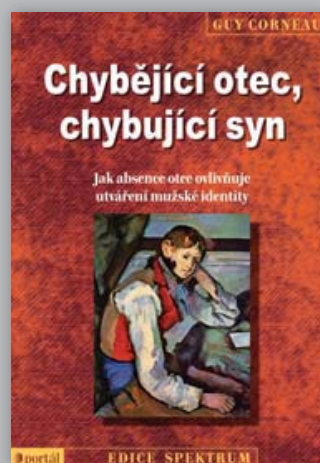
Naše knihy pro muže:



brož. | 216 s. | 369 Kč



brož. | 280 s. | 345 Kč



brož. | 192 s. | 299 Kč



brož. | 176 s. | 99 Kč



Marco von Münchhausen

Nenechte se vyrušit

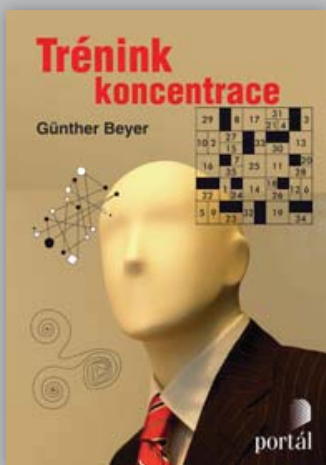
Cesta k mentální svobodě
a vyšší koncentraci

PŘEKLAD KATEŘINA PREŠLOVÁ

Autor ukazuje, jak žít a pracovat uvědoměle, jak se nenechat vyrušit a jak dosahovat lepších výkonů. Představuje koncentraci jako „dveřníka“ vědomí a klíčový faktor sebeovládání. Popisuje fungování mozku a těla ve vztahu ke koncentraci i to, jaké psychologické faktory této schopnosti napomáhají.

978-80-262-1323-9 | brož. | 152 s. | asi 249 Kč

K tématu:



brož. | 160 s. | 245 Kč



brož. | 104 s. | 199 Kč



brož. | 216 s. | 267 Kč



Dr. MARCO von MÜNCHHAUSEN

je právník, kouč, konzultant a autor několika německých bestsellerů. Jeho knihy, přednášky a semináře se soustředí na různé aspekty úspěšného a naplněného života. Česky vyšla jeho kniha *Princip barona Prášila* (2012).

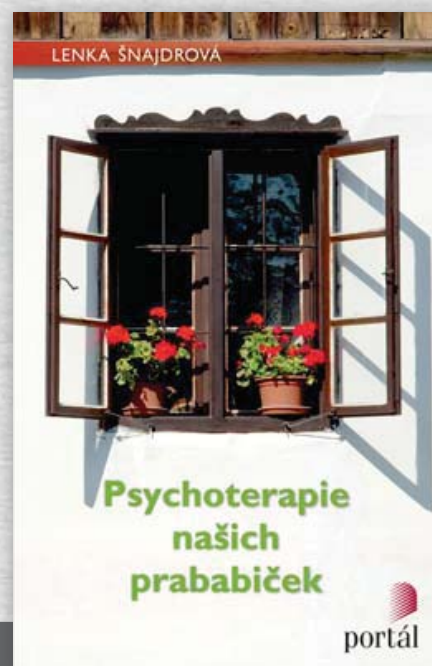
» Neustálé podněty, trvalá dostupnost skrze média či tendence ihned reagovat nám zabraňují v soustředění. V posledních desetiletích se z toho stává významný ekonomický problém – protože schopnost koncentrace je rozhodujícím faktorem úspěchu a efektivity. V knize se dozvíte, jak se bránit diktátu médií, jak využít meditaci, všímavost, najdete sebezposuzovací test a přehled tipů, jak zvýšit vlastní soustředěnost.

Lenka Šnajdrová

Psychoterapie našich prababiček

V dnešní době jsou v oblibě knížky zaměřené na to, jak se cítit lépe. Tato kniha se snaží spojit moderní psychohygienu a další oblasti psychologie s tím, co měla autorka příležitost naučit se od starých lidí. Pro všechny čtenáře, kteří hledají cestu k pohodě a duševní rovnováze a třeba nikdy nebyli u psychologa, je určena tato kniha, jež se snaží popsat a využít různé tradiční postupy a úkony.

978-80-262-1329-1 | brož. | 184 s. | asi 265 Kč



E-KNIHA / NOVINKA



Mgr. LENKA
ŠNAJDROVÁ

vystudovala jednooborovou psychologii na FF MU v Brně. Poté pracovala jako klinická psycholožka a psychoterapeutka v nemocničních ambulancích. Absolvovala psychoterapeutický výcvik v analytické psychologii. V současné době je na rodičovské dovolené.

» První část je zaměřena na práci s tělem a na to, jak využít působení našeho okolí na nás. Druhá se věnuje různým způsobům sebepoznání z minulosti, které se dodnes využívají. Třetí část popisuje účinné zacházení s vlastními myšlenkami. Ve čtvrté se ukazuje, jak lze tuto knížku prakticky využívat k další práci na sobě, abychom měli pohodovější život.

UKÁZKA

Když pak začínáte opatrně přemýšlet o tom, proč vaše prabába kdysi vyrazila zrána s úsměvem okopávat zahrádku, a vy máte ráno potíže vylézt z postele a zapnout varnou konvici, přišel čas na změnu.

V dnešní době máme hodně svobody při rozhodování o tom, jak si svůj životní styl upravíme. Můžeme z toho udělat svou výhodu - můžeme si sami najít, co prospívá právě našemu tělu nejvíc. Ovšem dnes bývá obtížnější zavést do svého života zvyklosti, které nemají žádný efekt vyjádřený penězi či alespoň okamžitě patrný výsledek. Zkuste se tedy zamyslet nad tím, kolik byste toho dokázali udělat, kdybyste byli v lepší kondici, měli dobrou náladu a byli nabyti energií... Možná vám to pomůže odhodlat se ke změnám ve svém životě.





Karel Nešpor

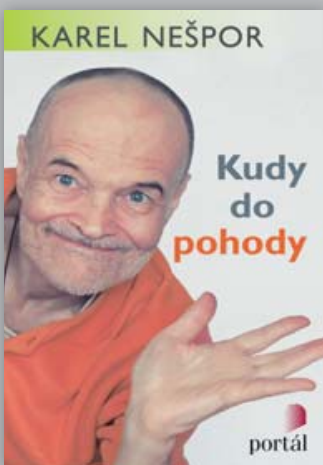
Stríživě, většinou vesele

Postřehy, vzpomínky i něco praktického

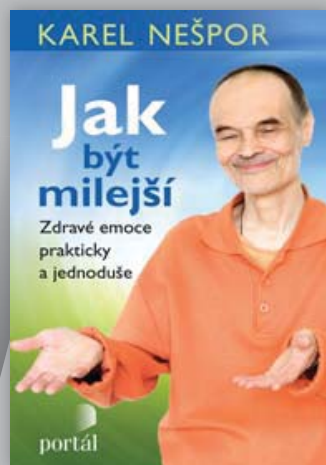
Kdysi se mě jedna novinářka zeptala, proč mluvím o bývalých pacientech jako o stríživých přátelích. Důvod je prostý, protože mi jako přátelé připadají. Přátelství nebo spřízněnost cítím i vůči lidem, s nimiž jsem se setkal jen letmo nebo o kterých jsem slyšel. Mými přáteli se, vážení čtenáři, můžete prostřednictvím této knihy stát i vy.

978-80-262-1336-9 | brož. | 168 s. | asi 199 Kč

Knihy autora:



brož. | 168 s. | 199 Kč



brož. | 160 s. | 199 Kč

E-KNIHA



MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.,

je emeritním primářem v Psychiatrické nemocnici Bohnice, kde působí od roku 1979. Má za sebou rozsáhlou přednáškovou a publikační činnost. V Portále vyšly jeho knihy *Jak překonat hazard, Návykové chování a závislost* a další.

»» *Knihu, kterou držíte v rukou, není učebnice, ale kamarád. Můžete ji otevřít na kterémkoli místě, kousek si přečíst, a pak se věnovat něčemu jinému. Můžete při její četbě třeba pít čaj, poslouchat hudbu nebo se vesele kodrcat v hromadné dopravě. Vlastně s pitím čaje raději opatrně, kdybyste se začali smát, mohli byste se pobryndat. A ne že bych zde popisoval jen veselé věci, ty ale převažují.*

E-KNIHA



brož. | 152 s. | 235 Kč



brož. | 144 s. | 199 Kč