



1.

Cvičení mentální kondice : 365 úkolů na celý rok / Jana Bílková -- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 150 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1427-4
Sign.: II 117178V1

myšlení ; psychický vývoj ; cvičení ; rozvoj myšlení ; trénink paměti
Kniha je určena pro všechny, kdo rádi luští, pracují na své mentální kondici a flexibilitě, kdo rádi přemýšlejí a hrají si s písmeny, slovy a jazykem. Najdete zde 365 mentálních rozcvíček, na každý den jednu. Můžete je řešit postupně, ale nemusíte se omezovat na jediné cvičení denně. Různé typy úkolů jsou různě promíchány, někdy vyžadují chvíli zkoušení a hledání.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476599>

2.

Jak lidé zrají : osobnostní růst v pracovním i osobním životě / Jennifer Garvey Berger ; předmluva Tomáš Hančil ; z anglického originálu přeložil ... Tomáš Hančil -- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 213 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1553-0
Sign.: II 117173V1

dospělý ; psychologie ; rozvoj osobnosti ; koučování ; vůdcovství ; sebeřízení ; sociální interakce ;

Nový pohled na osobní zrání v dospělosti, a to především v pracovním kontextu. Na rozdíl od rozšířené představy o tom, že po dosažení osmnácti let jsme dospělí, autorka na praktických příkladech ukazuje čtyři různé způsoby myšlení, s nimiž se u dospělých setkáváme.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476593>

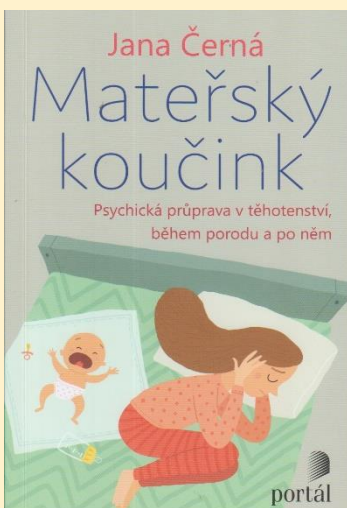
3.

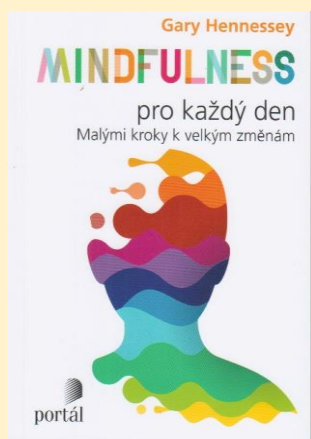
Mateřský koučink : psychická příprava v těhotenství, během porodu a po něm / Jana Černá -- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 143 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1512-7
Sign.: II 117172V1

těhotenství ; narození ; psychika ; rodina ; mentální hygiena ; mateřství ; šestinedělí ; psychologické aspekty

Rady nastávajícím maminkám, jak se vyrovnat se strachem a úzkostí během těhotenství a v prvním roce života dítěte, jak je důležité nepodceňovat v těhotenství psychické změny a stavy, jak s nepříjemnými emočními stavy v těhotenství, během porodu a po něm pracovat, jak posilovat psychickou odolnost. Skutečné příběhy žen.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476592>





4.

Mindfulness pro každý den : malými kroky k velkým změnám / Gary Hennessey ; z anglického originálu The little mindfulness workbook přeložila Linda Bartošková -- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 111 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1460-1
Sign.: II 117176V1

změna postoje ; rozvoj osobnosti ; vnímání ; mentální hygiena ; všímavost ; laskavost ; mindfulness ; každodenní život
Představení metody, která učí člověka prožívat svůj život tady a teď. Jednoduchá, ale nikoli banální cvičení založená na konceptu mindfulness. Drobné kroky, které neustále opakujeme a k nimž přidáváme další, nás postupně provedou změnami, jež povedou ke zlepšení našeho života.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476597>

5.

Sourozenecká dynamika / Hans Sohni ; z německého originálu Geschwisterdynamik přeložil Petr Babka -- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 143 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1526-4
Sign.: II 117184V1

sourozenec ; pedopsychologie ; rodinné vztahy ; sourozenecké konstelace ; psychoanalytické aspekty ; rodinná psychoterapie
Sourozectví patří k nejdelším vztahům. Je zdrojem významných zkušeností. Sourozenci nás provázejí po celý život a vztahy k nim se proměňují, vyvíjejí. Od rivality až po spojenectví. Proto by se na sourozeneckou dynamiku nemělo zapomínat v psychoterapii.

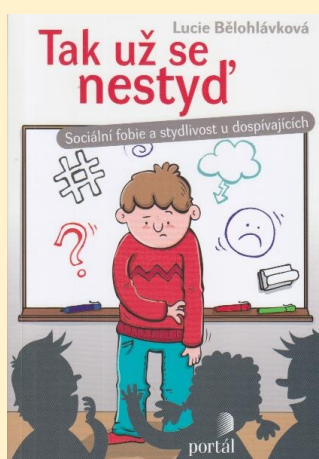
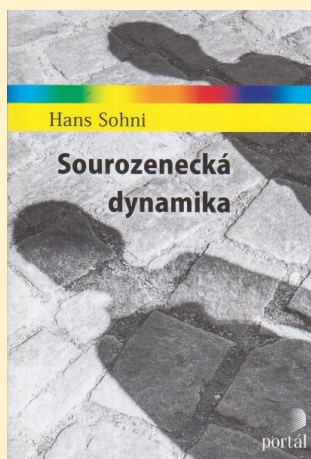
<https://katalog.npmk.cz/documents/476605>

6.

Tak už se nestyd' : sociální fobie a stydlivost u dospívajících / Lucie Bělohávková -
- Vydání první
Praha : Portál, 2019 -- 143 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1530-1
Sign.: II 117186V1

adolescent ; psychologie ; sociální fobie ; úzkost ; dospívající mládež ; psychologie adolescentů ; sebeřízení ; autoterapie ; relaxační metody
Kniha je určena dospívajícím se sociální fobií a úzkostnou poruchou, jejich rodičům a vychovatelům. Tahle knížka ti pomůže problémy stydlivosti dostat pod kontrolu. Najdeš v ní tipy, jak poznat škodlivé myšlenky a jak je změnit. Také tady najdeš tipy, jak relaxovat, a jak překonat strach před svými spolužáky.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476607>





7.

Všímavost a soucit se sebou : proměna emocí v psychoterapii / Jan Benda --

Vydání první

Praha : Portál, 2019 -- 230 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1524-0

Sign.: II 117185V1

psychoterapie ; emoce ; sebepojetí ; vipašjaná ; soucit ; sebepřijetí ; mindfulness
Originální transdiagnostický model psychotherapeutické změny i praktický popis postupů
a technik, jež lze integrovat v rámci kteréhokoli psychotherapeutického přístupu.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476606>



8.

Vykročte z úzkosti : trénink pro dospělé / Jarmila Tolimatová -- Vydání první

Praha : Portál, 2019 -- 167 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1509-7

Sign.: II 117180V1

úzkost ; autoterapie ; kognitivně-behaviorální terapie
Úzkost je běžnou součástí života. Tato publikace je ale věnována těm, kdo jí mají v životě
více, než potřebují a chtějí to změnit. Formou praktického tréninku můžeme svoji úzkost
ovlivnit sami. Někdy stačí nový úhel pohledu, co přestat dělat, aby se úzkost začala
vytrácet. Příklady ze života pomohou čtenářům ukázat, že na obtíže nejsou sami.

<https://katalog.npmk.cz/documents/476601>