



1.

101 pravidel, jak zastavit úzkost : získáte znovu kontrolu nad životem, který chcete žít / Tanya J. Peterson ; překlad Adéla Bartlová -- První české vydání
Praha : Grada, 2020 -- 214 stran -- cze

ISBN 978-80-271-1795-6

Sign.: II 117745V1

psychologie ; psychiatrie ; emoce ; vůle ; úzkost ; strach ; interpersonální vztahy ; terapie ; psychoterapie ; Česko ; senzorní funkce ; motorické funkce ; úzkostné poruchy ; sebepřijímání ; sebeřízení ; autoterapie ; století 21

Zbavte se úzkosti, obav a strachu, které se zmocňují vašich myšlenek a emocí a přikazují vám, co máte dělat. Úzkost je zákeřná past, která dusí a omezuje. V této knize najdete akční plán, který vám poskytne potřebné nástroje k tomu, abyste se osvobodili. Právě teď je nejlepší chvíle dát sbohem úzkosti a pokračovat dál ke svému vytouženému životu.

<https://katalog.npmk.cz/documents/509309>

2.

ABC proti stresu a psychickým nesnázím / Jan Cimický -- 1. vydání
V Brně : CPress, 2020 -- 262 stran -- cze

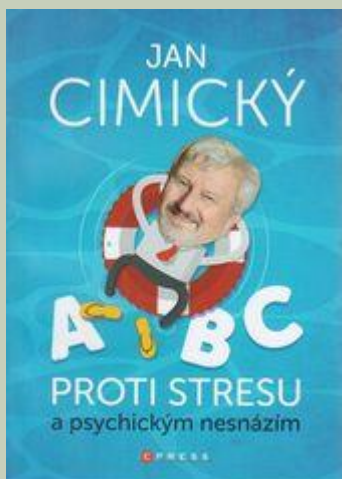
ISBN 978-80-264-3337-8

Sign.: II 117743V1

psychologie ; psychiatrie ; mentální handicap ; stres ; syndrom vyhoření ; psychika ; úzkost ; deprese ; mentální hygiena ; svět ; Česko ; zvládání stresu ; psychická odolnost ; sebeřízení ; sebepoznání ; Covid-19

Současný svět klade na psychiku člověka vysoké nároky. Stresem a rizikem vyhoření je ohrožen téměř každý člověk. Úzkosti, deprese, únavový syndrom nebo poruchy spánku jsou těmi nejčastějšími projevy. Máte s nimi také zkušenost? A chcete je už navždy vyřadit ze svého života? Pak je tato kniha právě pro vás.

<https://katalog.npmk.cz/documents/512359>



3.

Děti a emoce : učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity /

Vojtěch Černý, Kateřina Grofová -- 3. vydání

V Brně : Edika, 2020 -- 160 stran -- cze

ISBN 978-80-266-1558-3

Sign.: II 117763V1

emoce ; vůle ; psychologie ; pozitivní psychologie ; pedopsychologie ; pedagogika ; pedagog ; meditace ; výchova dítěte ; Česko ; sensorické funkce ; motorické funkce ; emoční inteligence ; pozitivní myšlení ; rodiče a děti ; století 21

Na pozadí krátkých, emočně zbarvených příběhů dvou rodičů a jejich čtyř dětí jsou představeny nejdůležitější emoce, se kterými se my i naše děti setkáváme. Příběhy doplňují interaktivní cvičení, rady, návody k hrám a dalším aktivitám, kterým je možno se věnovat jak doma, tak v mateřských a základních školách.

<https://katalog.npmk.cz/documents/515184>

4.

Dobrá myslivna / Veronika Nešporová -- První vydání

Praha : Pointa, 2020 -- 268 stran -- cze

ISBN 978-80-7650-155-3

Sign.: II 117767V1

psychologie ; psychiatrie ; fyzioterapie ; psychoterapie ; medicína ; alternativní medicína ; paměť ; Česko ; reminiscenční terapie ; trénink paměti ; Alzheimerova choroba ; senioři

Speciální pedagožka Veronika Nešporová pracuje hlavně s důchodci, kteří trpí Alzheimerovou chorobou. Z osvědčených cvičení sestavila knihu, která má inspirovat, potrápít, pobavit, ale hlavně potrénovat hlavy a to nejen našich prarodičů. Jeden totiž nikdy neví, kdy si z nákupního seznamu zapamatuje sotva jeho polovinu.

<https://katalog.npmk.cz/documents/515237>





5.

Já jsem OK, ty jsi OK : úvod do transakční analýzy / Thomas A. Harris ; z anglického originálu I'm OK - You're OK přeložila Dana Burianová -- Vydání druhé, přepracované

Praha : Portál, 2020 -- 294 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1637-7

Sign.: II 117741V1

psychologie ; psychoterapie ; psychologie osobnosti ; interpersonální vztahy ; psychika ; sebedůvěra ; sebehodnocení ; sebepozorování ; fyzioterapie ; alternativní medicína ; svět ; Česko ; transakční analýza ; lidé ; lidský život ; lidské ego ; sebevědomí ; pro dospělé čtenáře

Řada lidí vyrůstá, jako by „nebyli OK“ – s pocity bezbranného Dítěte, zcela závislého na OK ostatních lidí, od nichž přichází pohazení i trest. Tento negativní životní postoj, který ovládá úspěšné i neúspěšné jedince, kontaminuje jejich racionální potenciál Dospělého.

<https://katalog.npmk.cz/documents/478461>

6.

Jak nás mozek klame : iluze našich jistot / Albert Moukheiber ; přeložila Jovanka Šotolová -- Vydání první

Praha : Kniha Zlin, 2020 -- 162 stran -- cze

ISBN 978-80-7662-061-2

Sign.: I 34741V1

neurologie ; věda ; mozek ; psychologie ; psychiatrie ; duševní zdraví ; vědomí ; myšlení ; člověk ; psychologický výzkum ; svět ; vyšší duševní procesy ; duše ; kognitivní procesy ; smysly ; smyslové vnímání

Lidský mozek musí čelit různorodým situacím odehrávajícím se v často nepřehledném prostředí a za nejasných či nebezpečných okolností. Protože dokáže všechny informace rychle zpracovávat, poskytuje nám pocit, že okolní svět je jasný, logicky uspořádaný a bezpečný. Dopouští se však při tom mnoha zjednodušení a zkreslení.

<https://katalog.npmk.cz/documents/515209>



Ovládněte svůj čas i život

Jarmila Mandžuková



VYŠEHRAĐ

7.

Ovládněte svůj čas i život / Jarmila Mandžuková -- Vydání první

V Praze : Vyšehrad, 2020 -- 147 stran -- cze

ISBN 978-80-7601-365-0

Sign.: II 117762V1

psychologie ; vývojová psychologie ; individuální přístup ; rozvoj osobnosti ; změna postoje ; individuální psychologie ; sebeřízení ; sebezdokonalování ; management času ; kvalita života ; životní harmonie ; čas ; prokrastinace
Chceme pochopit, jak a proč ztrácíme náš drahocenný čas, proč věci odkládáme a nic nestíháme. Zkušená autorka Jarmila Mandžuková nabízí nástroje a postupy, pomocí kterých si můžeme zvyknout nakládat se svým časem efektivně. Budeme mít potom více volného času, který se dá věnovat tomu, co nás opravdu baví. A přestat se stresovat.

<https://katalog.npmk.cz/documents/515121>

8.

V obklíčení idiotů / Thomas Erikson ; z anglického originálu Surrounded by idiots přeložila Alena Breuerová -- 1. vydání

Brno : Management Press, 2020 -- 277 stran -- cze

ISBN 978-80-7261-578-0

Sign.: II 117764V1

sociální interakce ; sociální komunikace ; psychologie ; psychologie osobnosti ; interpersonální vztahy ; lidské chování ; typologie osobnosti ; interpersonální komunikace ; lidé ; komunikační dovednosti

Máte někdy pocit, že vůbec nechápete chování a reakce lidí kolem vás? S některými se dá snadno dohodnout, zatímco jiní jsou už od pohledu potíživí. Švédský bestseller, jehož se ve světě prodalo již přes 1 milion výtisků, popisuje čtyři základní typy chování, které ovlivňují způsob komunikace a vnímání lidí navzájem.

<https://katalog.npmk.cz/documents/515187>

9.

Vztahy a mýty : párová terapie do kapsy / Honza Vojtko -- Vydání první

V Praze : Paseka, 2020 -- 181 stran -- cze

ISBN 978-80-7637-036-4

Sign.: II 117750V1

sociologie ; psychologie ; sociální komunikace ; sociální interakce ; interpersonální vztahy ; láska ; Česko ; partnerské vztahy ; psychosociální problémy ; milostné vztahy ; muži a ženy ; interpersonální konflikty ; párová terapie ; století 21

Kdo ještě nedostal zaručeně osvědčenou radu do vztahu, ať se přihlásí. A podrží ruku nahoře, pokud se jí nenechal zviklat. Přece musí existovat návod nebo vysvětlení, proč ten či onen vztah nevydržel nebo leckdy ani nezačal. Občas nám to připadá směšné, ale není snad nikdo, komu by na harmonických partnerských vztazích nezáleželo. V období singlovství i během vztahu snadno podléháme mýtům a pohádkám, které nám okolí podává jako obecný fakt...

<https://katalog.npmk.cz/documents/508453>

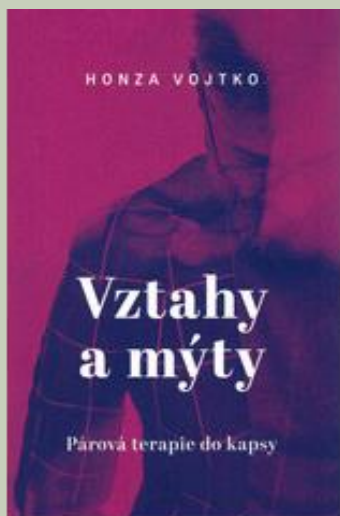
Všepný průvodce vaší komunikací s dětmi, kolegy, přáteli či příbuznými

V OBKLÍČENÍ IDIOTŮ



THOMAS ERIKSON

MANAGEMENT PRESS



HONZA VOJTKO

Vztahy a mýty

Párová terapie do kapsy