

Výběr z nových knih 1/2016 – psychologie

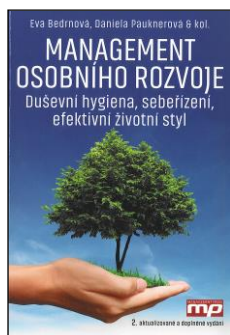
1. Management osobního rozvoje : duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl / Eva Bedrnová, Daniela Pauknerová & kol. -- 2., aktualizované a doplněné vydání

Praha : Management Press, 2015 -- 413 stran

ISBN 978-80-7261-381-6

Sign.: II 113692V1

rozvoj osobnosti ; mentální hygiena ; životní styl ; psychická zátěž ; mentální handicap ; interpersonální vztahy ; zdraví ; volný čas ; sebeřízení ; kvalita života ; životospráva ; sociální vztah ; partnerský vztah ; pracovní uplatnění ; smysl života ; osobní management



Druhé aktualizované a doplněné vydání úspěšné monografie odborných pracovníků a pedagogů VŠE v Praze Management osobního rozvoje si klade za cíl poskytnout určité vodítko, jak se s těmito úkoly pokud možno co nejlépe vyrovnat. Nikoli formou zaručených receptů, ale spíše metodou určitého utřídění základních poznatků, analýzou různých přístupů a připomenutím některých důležitých zákonitostí, s cílem poskytnout zasvěcený pohled na problematiku duševní hygieny, sebeřízení a efektivního životního stylu.

Autoři neusilují o to, aby se publikace stala zdrojem zaručených řešení či vyčerpávajícím pramenem dobrých rad a doporučení.

http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=449009

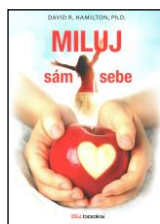
2. Miluj sám sebe : umění sebelásky / David R. Hamilton ; překlad: Vladislav Mikmek -- 1. vydání

Brno : BizBooks, 2015 -- 223 stran -- cze

ISBN 978-80-265-0426-9

Sign.: II 113728V1

sebeúcta ; sebevýchova ; sebedůvěra ; rozvoj osobnosti ; psychologie osobnosti ; psychoterapie ; sebevědomí



Autor sestavil 27 účinných cvičení, která nejdříve sám vyzkoušel a nyní je předkládá čtenářům, aby jim pomohl opravit vztah, který mají sami k sobě.

http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=449199

3. Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl : návrat k přirozenému uvolnění

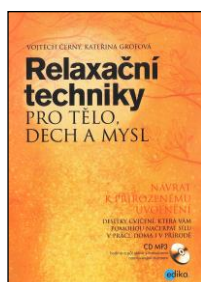
/ Kateřina Grofová, Vojtěch Černý -- 1. vydání

Brno : Edika, 2015 -- 115 stran

ISBN 978-80-266-0835-6

Sign.: II 113729V1

mentální hygiena ; relaxace ; meditace ; psychoterapie ; stres ; vizualizace ; autoregulace



V knize najdete instrukce k relaxacím pro jakoukoliv příležitost, většina je vhodná pro opakované použití.

Některé jsou vhodné pro lepší usínání, některé jsou vhodné pro uvolnění v přírodě, a některé jsou instrukcí první pomoci.

http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=449200

4. Umění paměti / Frances Yatesová ; z anglického originálu Art of memory

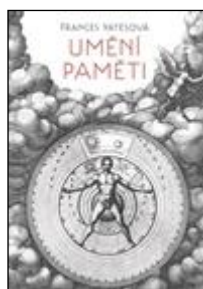
přeložili Tomáš Kramár, Martin Žemla a Pavel Černovský -- Vydání první

Praha : Malvern, 2015 -- 470 stran, 24 nečíslovaných stran obrazových příloh -- cze

ISBN 978-80-7530-022-5

Sign.: II 113628V1

paměť ; imaginace ; poznávání ; filozofie dějin



Autorka poukazuje na celou jednu málo prozkoumanou oblast lidského prožívání a poznávání: na imaginaci. Ta byla v rámci umění paměti zásadní, ať už v jeho klasické antické podobě, v jeho středověké proměně, anebo v jeho výrazné renesanční transformaci, kdy se z původní součásti rétorického umění stal v rukou renesančních myslitelů, jako byl Giordano Bruno, mocný nástroj poznání.

http://www.npkk.cz/kpwinsqlnpkk/zaznam.php?vers=3&detail_num=448812