

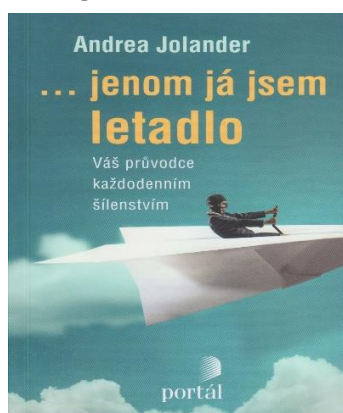
VÝBĚR Z NOVÝCH KNIH 7-8/2018 - PSYCHOLOGIE

1. ...jenom já jsem letadlo : váš průvodce každodenním šílenstvím / Andrea Jolander ; z německého originálu Alle verrückt ausser ich, der Taschentherapeut für den täglichen Wahnsinn přeložila Jindra Hubková -- Vydání první

Praha : Portál, 2018 -- 182 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1310-9

Sign.: II 115954V1



psychologie ; psychoterapie ; sebevýchova ; neurověda ; sebezpoznání ; životní problémy ; každodenní život

Přehledný, důkladný a zároveň velice vtipný a zábavný průvodce ukazuje, jak se vypořádat s nejrůznějšími psychologickými problémy, a pomáhá tak zvládat nástrahy "každodenního šílenství".

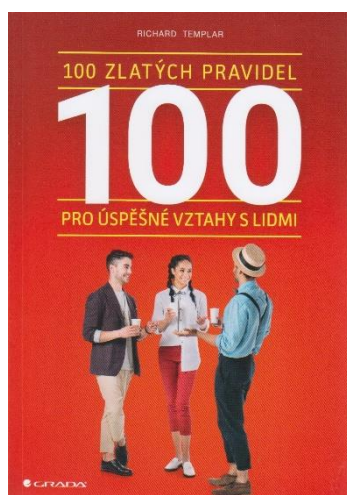
<https://katalog.npmk.cz/documents/469235>

2. 100 zlatých pravidel pro úspěšné vztahy s lidmi / Richard Templar ; překlad Martin Šikýř -- První vydání

Praha : Grada, 2018 -- 221 stran -- cze

ISBN 978-80-271-0849-7

Sign.: II 115910V1



člověk ; osobnost ; komunikace ; jednání ; motivace ; interpersonální vztahy ; chování ; rozvoj osobnosti ; životní harmonie

Rady a pravidla jak si vytvořit dobré vztahy s kolegy, známými, rodinou, jak si získat jejich důvěru a přízeň, jak vyjít i s problémovými lidmi, jak je pochopit a jednat s nimi a jak je získat na svou stranu a dokázat jim pomoci.

<https://katalog.npmk.cz/documents/468864>

3. **Jak být šťastná nevlastní máma** / Lisa Doodson ; překlad: Jiří Lněnička -- První české vydání

[Praha] : True Self, 2018 -- 279 stran -- cze

ISBN 978-80-906871-2-7

Sign.: II 115985V1



rodina ; rodinná výchova ; nevlastní rodič ; dítě ; nevlastní dítě ; partnerské vztahy ; rodinné vztahy

V roli nevlastní matky. porozumět svému vztahu k nevlastním dětem. Důležitost podpory ze strany příbuzných a přátel. Postupná integrace - jsme jedna rodina.

<https://katalog.npmk.cz/documents/469441>

4. **Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření** / Radkin Honzák -- 3. vydání

V Praze : Vyšehrad, 2018 -- 215 stran

ISBN 978-80-7601-004-8

Sign.: II 116001V1



syndrom vyhoření ; emoce ; mentální hygiena ; zvládání stresu ; životní harmonie

Kniha pro lidi, kteří mají pocit, že jsou pod silným tlakem stresorů a že by se mohli kandidáty vyhoření poměrně snadno stát.

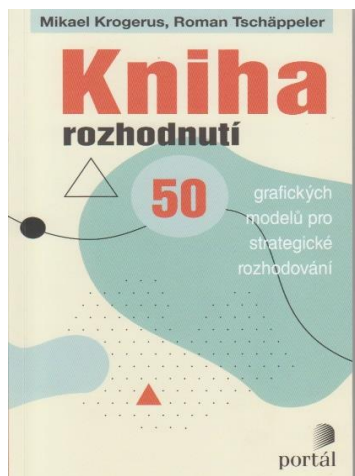
<https://katalog.npmk.cz/documents/469525>

5. **Kniha rozhodnutí : 50 grafických modelů pro strategické rozhodování** / Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler ; ilustrace Philip Earnhart ; z německého originálu přeložila Kateřina Prešlová -- Vydání první

Praha : Portál, 2018 -- 173 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1311-6

Sign.: I 34541V1



psychologie chování ; rozhodování ; teorie ; kritická teorie ; kritické myšlení ; teorie rozhodování ; strategie

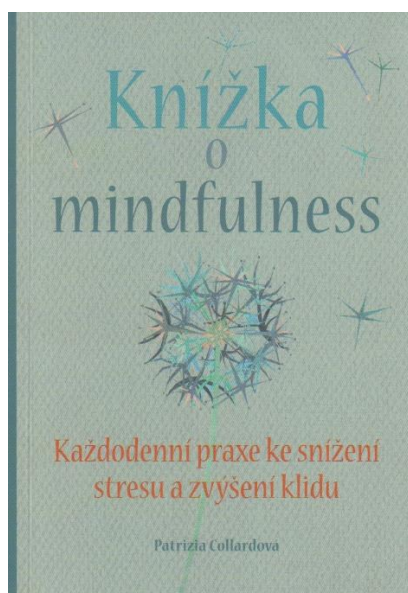
Kniha velice přístupnou formou poskytuje podněty pro rozmanité aspekty rozhodování i úspěšného života obecně: jak se zlepšit, jak se lépe pochopit, jak lépe pochopit druhé a jak zlepšit druhé.

<https://katalog.npmk.cz/documents/469237>

6. **Knížka o mindfulness : každodenní praxe ke snížení stresu a zvýšení klidu** / Patrizia Collardová ; z anglického originálu The little book of mindfulness ... přeložila Jana Žlábková -- Vydání první

Praha : Pavel Dobrovský - Beta s.r.o., 2018 -- 96 stran -- cze

ISBN 978-80-7306-992-6 Sign.: I 34538V1



sebevýchova ; pozitivní psychologie ; meditace ; cvičení ; sebepoznání ; všímavost ; mindfulness ; životní moudrost ; životní harmonie ; každodenní život ; pozitivismus

Mindfulness, neboli praxe bdělé pozornosti, je jednoduchá metoda, která pomáhá zmírnit stres a žít v přítomném okamžiku. Velmi rychle se stala přirozeným a účinným způsobem zvládnání běžného života v moderním světě - bez pronášení manter a hledání zvláštního času na meditaci.

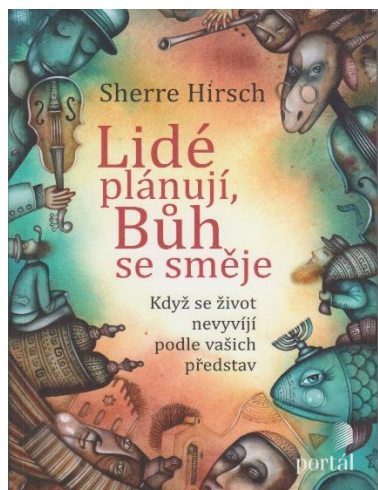
<https://katalog.npmk.cz/documents/468874>

7. Lidé plánují, Bůh se směje : když se život nevyvíjí podle vašich představ / Sherre Hirsch ; z anglického originálu We plan, God laughs přeložila Anna Vrbová -- Vydání první

Praha : Portál, 2018 -- 149 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1314-7

Sign.: II 115955V1



sebepojetí ; seberealizace ; život ; změna postoje ; judaismus ; tradice ; smysl života ; životní krize

Deset kroků po cestě osobního růstu všem, kteří pochybují o tom, zda smysluplně nakládají s darem, kterému se říká život, i těm, kteří mají pocit, že tento dar je nad jejich síly.

<https://katalog.npmk.cz/documents/469238>

8. Průvodce pro vysoce citlivé lidi : jak prožít šťastnější a vyrovnanější život / Judith Orloff ; překlad Ivana Sýkorová -- První české vydání

Praha : Grada, 2018 -- 190 stran -- cze

ISBN 978-80-271-0776-6

Sign.: II 115976V1



emoce ; senzibilita ; vcítění ; interpersonální vztahy ; sebezdokonalování ; psychická odolnost

Mnoho praktických tipů a cenných rad a technik pro vysoce citlivé lidi, díky nimž se naučíte zvládat výzvy spojené s citlivostí, stanete se silnějšími a zároveň si v životě udržíte soucit a empatii. Získáte schopnosti, které vás ochrání před citovým zraněním, stresem či vyhořením, a začnete vnímat svou citlivost jako dar.

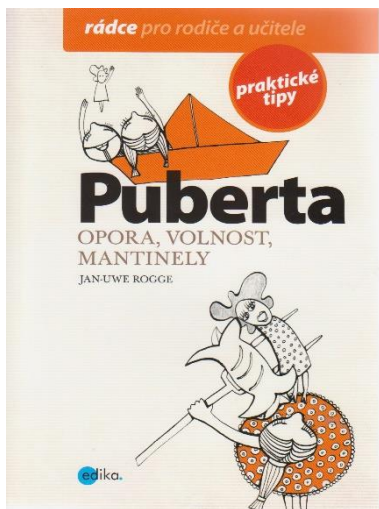
<https://katalog.npmk.cz/documents/469410>

9. Puberta : opora, volnost, mantinely / Jan-Uwe Rogge ; překlad: Nina Fojtů -- 1. vydání

Brno : Edika, 2018 -- 245 stran -- cze

ISBN 978-80-266-1280-3

Sign.: II 116014V1



puberta ; vztah rodiče-dítě ; interpersonální vztahy ; konflikt ; interpersonální komunikace

Autor se zabývá otázkami puberty a radí, jak ji zvládnout.

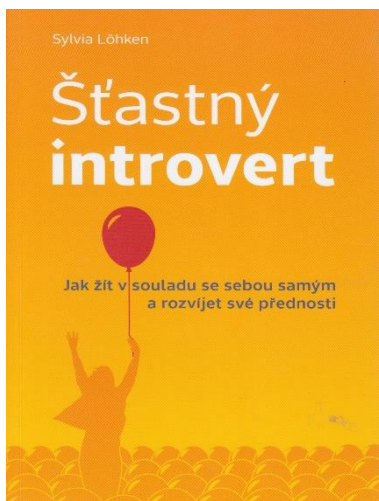
<https://katalog.npmk.cz/documents/469551>

10. Šťastný introvert : jak žít v souladu se sebou samým a rozvíjet své přednosti / Sylvia Löhken ; překlad Dan Helekal -- První vydání

Praha : Grada, 2018 -- 223 stran -- cze

ISBN 978-80-271-0788-9

Sign.: II 115964V1



rozvoj osobnosti ; introverze ; koncentrace ; vcítění ; důvěra ; konflikt ; sebepoznání ; interpersonální komunikace ; vytrvalost ; podstata

Kniha nabízí spoustu zkušenosti a inspirací jiných introvertů, jak je možné využívat, rozvíjet a pracovat se svými slabými stránkami. Tipy a rady pro zvládnání změn a několik návyků vedoucích ke zvýšení sebevědomí.

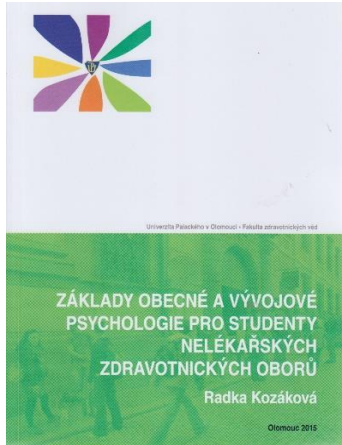
<https://katalog.npmk.cz/documents/469391>

11. Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských zdravotnických oborů / Radka Kozáková -- 1. vyd.

Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 -- 106 s.

ISBN 978-80-244-4259-4

Sign.: III 39369V1



psychologie ; vývojová psychologie ; vědomí ; paměť ; vnímání ; učení ; motivace ; myšlení ; řeč ; emoce ; motorika ; obecná psychologie ; smysly

Ucelený přehled o obecné a vývojové psychologii, nezbytný pro výkon nelékařské zdravotnické profese.

<https://katalog.npmk.cz/documents/469415>

12. Zítra je bohužel taky den : nějak jsem od té deprese čekal víc / Tobi Katze ; z německého originálu Morgen ist leider auch noch ein Tag: irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet přeložily Barbora Hudcová a Tereza Semotamová -- Vydání první

Praha : Portál, 2018 -- 195 stran -- cze

ISBN 978-80-262-1281-2

Sign.: II 115958V1



literatura ; psychologie ; deprese ; Katze, Tobi, ; německá literatura ; století 20-21

Psychologicky laděná kniha plná emocí, emocionálního chladu, ztráty, letargie o člověku s depresí, ale s nadějí, že na konci sebedelšího tunelu se nakonec objeví světlo. Autobiografické příběhy.

<https://katalog.npmk.cz/documents/469242>