

Výběr z nových knih 2/2010 – psychologie

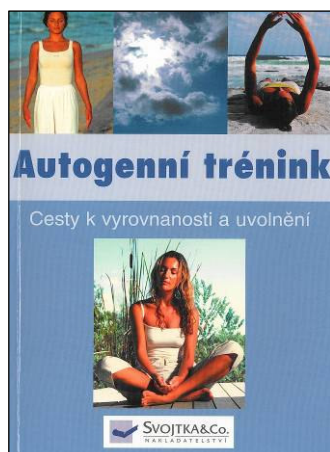
1. Autogenní trénink : cesty k vyrovnanosti a uvolnění / [překlad Michal Babor]

Praha : Svojtka a Co. 2008 -- 96 s. :. -- čeština.

ISBN 978-80-7352-818-8 (brož.)

Sign.: V 22612V1

životní styl ; mentální hygiena ; zdraví ; cvičení ; relaxace ; rozvoj osobnosti ; autogenní trénink



Anotace:

Zkušenosti z oblasti autogenního tréninku ukazují, že tento způsob vlastního uvolnění dokáže člověka oprostít od strachu a vnitřního neklidu a může výrazně zlepšit zdravotní stav.

Tato publikace poskytuje komplexní pohled na léčivé účinky této úspěšné relaxační metody.

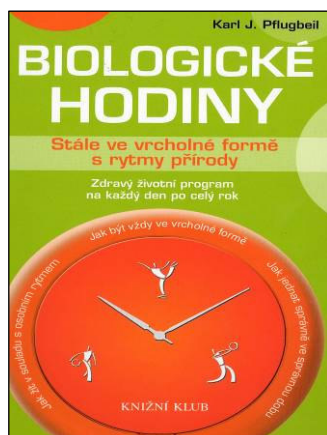
2. Biologické hodiny : stále ve vrcholné formě s rytmy přírody / Karl J. Pflugbeil ; [z německého originálu ... přeložil Michal Vican]

Praha : Knižní klub, 2009 -- 190 s. ;. -- čeština.

ISBN 978-80-242-2471-8 (váz.)

Sign.: II 107388V1

biorytmus ; zdraví ; životní styl ; mentální hygiena ; prevence ; nemoc ; stres



Anotace:

Čtenář se seznámí s vědeckými podklady a s výsledky nejnovějších výzkumů takzvané chronobiologie.

Pozná funkci vnitřních hodin v lidském těle a průběh biologických rytmů.

3. Gestalt psychoterapie : moderní holistický přístup k psychoterapii /

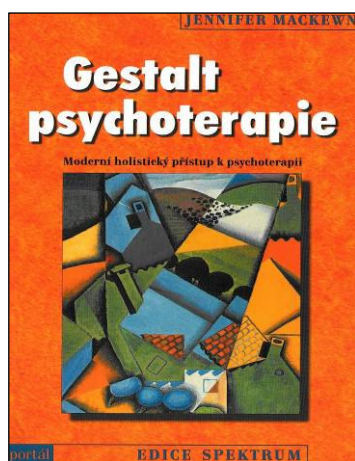
Jennifer Mackewn ; [z anglického originálu ... přeložil Jiří Štěpo]

Praha : Portál, 2009 -- 262 s. :. -- čeština.

ISBN 978-80-7367-649-0 (brož.)

Sign.: II 107415V1

celostní psychologie ; psychoterapie ; poradenství ; terapeut ; klient ;
terapeutický přístup



Anotace:

Autorka popisuje současnou integrativní gestalt psychoterapii.

Ve třiceti klíčových tématech nabízí přehled zásadních oblastí důležitých pro terapeutickou práci z pohledu tohoto psychoterapeutického směru.

Psychoterapie je v tomto pojetí komplexním procesem, který vedle praktických technik klade na terapeuta v průběhu sezení požadavek být intuitivní a vědomý si vlastního prožívání.

4. Na cestě za dítětem : dvě malá křídla / Hana Konečná

Praha : Galén, c2009 -- 296 s. :. -- čeština.

ISBN 978-80-7262-591-8 (váz.)

Sign.: II 107275V1

terapie ; medicína ; dítě ; rodinný život ; infertilita ; neplodnost ; rodičovství



Anotace:

Kniha poskytuje vyčerpávající a hlavně velmi osobní pohled na mentální, emocionální a somatické problémy spojené s nenaplňujícím se rodičovstvím.

Cesta je popsána téměř chronologicky, od zjištění potíží až po těhotenství či bezdětnost, navíc velmi věrohodně z obou perspektiv, ženské i mužské. Odborný pohled je doplněn množstvím přesvědčivých výpovědí těch, kdo cestu za dítětem prošli sami.

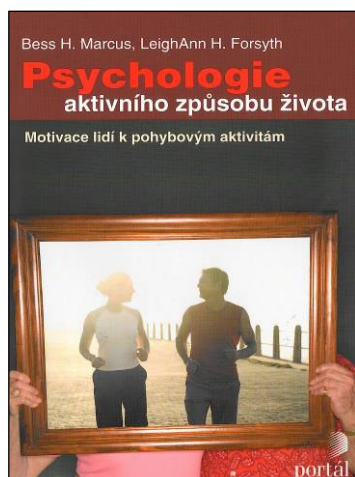
5. Psychologie aktivního způsobu života : motivace lidí k pohybovým aktivitám / Bess H. Marcus, LeighAnn H. Forsyth ; [z anglického originálu ... přeložili Lubomír Dobrý a Jan Hendl]

Praha : Portál, 2010 -- 223 s. :. -- čeština.

ISBN 978-80-7367-654-4 (brož.)

Sign.: II 107416V1

životní styl ; pohybový rozvoj ; pohybová výchova ; zdraví ; aktivita ; motivace



Anotace:

Kniha popisuje experimentálně ověřené metody, které mají lidem pomoci překonat sedavý způsob života a zvyknout si na pravidelný, zdravý podporující pohyb. Pohybové aktivity v moderním pojetí nutně neznamenají intenzivní cvičení.

Věnuje-li se člověk v dostatečné míře středně namáhavým, ale běžným aktivitám, jakými jsou například svižné procházky v přírodě, pohybová hra s dětmi nebo mnohé práce na zahradě, je pohybově aktivní.

Publikace obsahuje mnoho praktických příkladů, přehledů a především dotazníků, které mohou čtenáři sami vyhodnotit.

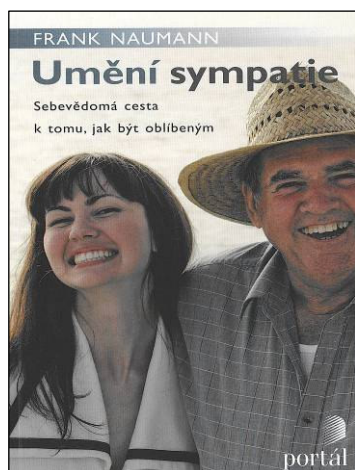
6. Umění sympatie : sebevědomá cesta k získání všeobecné obliby / Frank Naumann ; [z původního německého vydání ... přeložil Petr Babka]

Praha : Portál, 2010 -- 223 s. ;. -- čeština.

ISBN 978-80-7367-653-7 (brož.)

Sign.: II 107420V1

interpersonální vztahy ; sociální dovednost ; sympatie ; sebedůvěra ; interakce ; rozvoj osobnosti



Anotace:

Sympatie představuje sociální dovednost, které je možné se naučit. Sestává z řady citlivých způsobů mezilidského jednání a projevuje se ve schopnosti vzbuzovat na první pohled důvěru v očích druhých lidí. Kniha je psána pro čtenáře se zájmem o zdokonalení vlastních sociálních dovedností.