



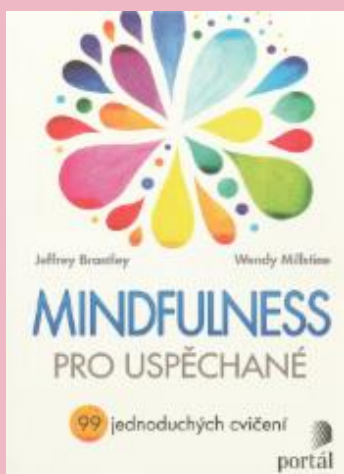
Být perfektní nemusí být perfektní : zvládejte svůj perfekcionismus / Sharon Martin ; předmluva Julie de Azevedo Hanks ; z anglického originálu The CBT workbook for perfectionism ... přeložila Petra Diestlerová -- Vydání první

Praha : Portál, 2023 -- 215 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1993-4

Sign.: II 119557V1

osobnost ; poznání ; dětství ; strach ; asertivita ; očekávání ; perfekcionismus ; sebepoznání ; sebeřízení
Nabízí řadu strategií, které nám mohou pomoci vystoupit z nekonečného běhu za dokonalostí.

<https://katalog.npmk.cz/documents/528755>



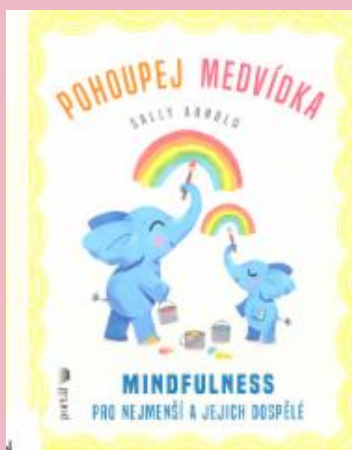
Mindfulness pro uspěchané : 99 jednoduchých cvičení / Jeffrey Brantley, Wendy Millstine ; z anglického originálu Five good minutes of mindfulness ... přeložila Viola Somogyi -- Vydání první

Praha : Portál, 2023 -- 127 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1995-8

Sign.: II 119560V1

vědomí ; relaxace ; pozornost ; poznání ; koncentrace ; interpersonální vztahy ; mindfulness ; sebepoznání
99 jednoduchých cvičení všímavosti autoři rozdělili do tří částí. První se týká zklidnění a relaxace, druhá uznání vlastní hodnoty a třetí pak propojení s lidmi a světem kolem nás.

<https://katalog.npmk.cz/documents/528815>



Pohoupej medvídku : mindfulness pro nejmenší a jejich dospělé / Sally Arnold ; ilustrace Emily Emerson ; z anglického originálu Paint a double rainbow ... přeložila Viola Somogyi -- Vydání první

Praha : Portál, 2021 -- 101 stran -- cze
ISBN 978-80-262-1807-4

Sign.: II 119561V1

vědomí ; relaxace ; cvičení ; mindfulness ; sebeuvědomování ; psychofyzická příprava

"
Kniha her seznamuje děti s technikami mindfulness velmi jednoduchým a věku přiměřeným způsobem.

<https://katalog.npmk.cz/documents/528814>



Terapie mezi stromy / Adam Táborový -- Vydání první
Praha : Portál, 2023 -- 231 stran – cze

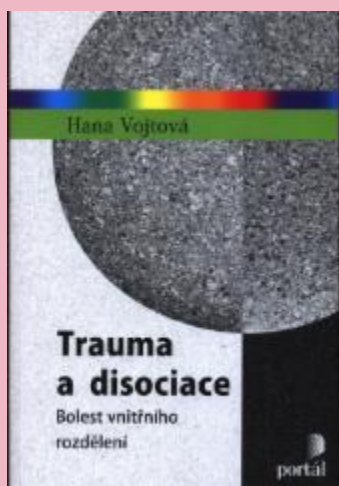
ISBN 978-80-262-1940-8

Sign.: II 119583V1

příroda ; terapie ; člověk ; psychoterapie ; arteterapie ; činnosti v přírodě ; ekologie ; alternativní terapie ; přírodní léčitelství ; lesy

Přibližuje teoretické základy i praktické rozměry terapie v přírodě, zaměřuje se na chůzi a mindfulness, přináší četné kazuistiky, snaží se definovat dobrou praxi, zdůvodňuje přínosy psychoterapie v přírodě.

<https://katalog.npmk.cz/documents/528959>



Trauma a disociace : bolest vnitřního rozdělení / Hana Vojtová ; ze slovenského originálu přeložila Dagmar Pilařová -- Vydání první
Praha : Portál, 2023 -- 239 stran – cze

ISBN 978-80-262-2013-8

Sign.: II 119584V1

psychika ; psychoterapie ; duševní zdraví ; mentální handicap ; spolupráce ; společnost ; Česko ; posttraumatická stresová porucha psychická traumata ; disociativní poruchy ; soucit

Vysvětluje pojem psychického traumatu a disociativní poruchy. Popisuje, jak se traumata projevují a co je pro traumatizované lidi zatěžující a co léčivé. Zabývá se rolí společnosti v zacházení s realitou traumatizace.

<https://katalog.npmk.cz/documents/528960>