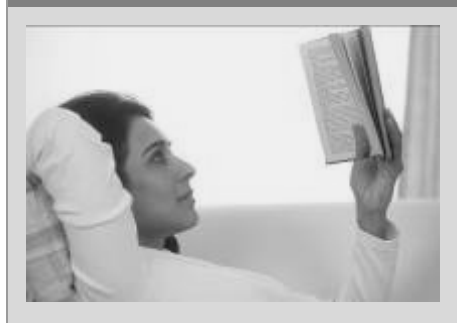


NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Nedostatečný pocit vlastní hodnoty



Röhr Heinz-Peter, 176 str., 279 Kč, Portál.

Autor knihy pomáhá čtenáři rozpoznat sebe-destructivní vnitřní naprogramování. Nedostatečný pocit vlastní hodnoty komplikuje výrazným způsobem život mnohým z nás. Důsledkem mohou být často úzkosti, deprese, psychosomatická onemocnění nebo různé formy závislostí. Kniha poukazuje na skutečnost, že zdravému pocitu vlastní hodnoty stojí často v cestě určité vnitřní vzorce či programy. Ty lze přirovnat k softwaru, který člověku umožňuje pouze určitý typ operací. A lidé s nedostatečným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle „naprogramováni“ tak, že své vlastní spokojenosti stojí v cestě...

Autor vychází z poznatků a konceptů různých psychologických směrů a psychoterapeutických škol a s jejich využitím následně pomáhá, jak ze starých programů vystoupit a zaujmout nový postoj k sobě i k životu.

Citová závislost



Deetjens Marie-Chantal, 160 str., 245 Kč, Portál.

Citová závislost je velkým handicapem. Znamená, že člověk se přestane respektovat, věřit si, mít důvěru ve vztahy a žije jen pohledem toho druhého. A navíc se neodpovídající odezvou ze strany toho druhého, případně se ztrátou vztahu dotyčný citově závislý prožívá duševní utrpení. Tato závislost se projevuje nezdravě v citovém životě nejen v milostných vztazích (s důsledky násilí a nezdravé žárlivosti), ale její projevy lze nalézt někdy v přátelských a rodinných vztazích a u některých jedinců i v rámci pracovních vztahů a terapie.

Kdo je citově závislý, jak to zjišťovat,

co je zdrojem trápení a hlavně, jak se takový člověk může z citové závislosti vymanit, o tom pojednává tato kniha. Autorka nabízí řadu prostředků, které pomohou dotyčným osobám zbavit se utrpení.

Ranhojič



Gordon Noah, 680 str., 399 Kč, Euromedia Group, k.s.

Rozsáhlý román se odehrává v 11. století. Líčí bouřlivý příběh nadaného léčitele, který bojoval s nemocemi v primitivních podmínkách středověké Anglie a Persie a poznal náheru zlatého věku arabské a židovské civilizace.

Robert Jeremy Cole má zázračný dar: dokáže vycítit blízkost smrti. Je předurčen, aby léčil lidi. Vydá se do Persie za nejslavnějším lékařem doby Ibn Sínou (Avicennou), předstírá židovský původ, aby mohl studovat na věhlasné akademii. Když se ožení s křesťankou, vzbudí ve svém okolí nejprve pohoršení, ale nakonec si najde cestu k srdci sousedů.

Jak překonat vztek a podrážděnost



Davies William, 192 str., 269 Kč, Grada.

Proč mě rozčilují věci, které jiné nechávají chladnými? Proč jsem někdy podrážděnější než jindy? Proč všechny neiritují tytéž situace? Je vztek sám o sobě vždy špatný? Položili jste si někdy podobnou otázku? Pokud máte pocit, že neovládáte své negativní emoce a často říkáte nebo děláte věci, kterých později litujete, je tato kniha určena právě vám! Uznávaný psycholog v ní na mnoha příkladech z praxe srozumitelně a čtivě vysvětluje, proč se takto chováte a jak takovému chování můžete předejít.

Zázračná metoda



Radikálně nový přístup k problémovému pití.

Miller Scott D., Kim Berg Insoo, 216 str., 269 Kč, Portál.

Tato svépomocná kniha nabízí vysoce účinnou pomoc lidem, kteří mají problém s alkoholem, ale i jejich blízkým. V úvodu dostává čtenář instrukci, aby si představil, že zatímco spal, stal se zázrak a jeho problém se vyřešil. Protože dotyčný spal a nevěděl, že se zázrak udál, tera-

peut/kniha ho vyzývá, aby uvedl, podle čeho změnu poznal. Obraz „života po zázraku“ si čtenář formuluje sám na základě vlastních představ a s využitím vnitřních zdrojů a pomocí doplňujících otázek ho postupně uvádí do života. Hledá vlastní řešení, učí se rozpoznávat výjimky, tedy chvíle, kdy pro něj pití není problém, všimnout si situací, kdy se již zázrak odehrává, zvládat recidivy a nezdravě.

Kniha je cenným pomocníkem i pro terapeuty a sociální pracovníky.

Dobré zprávy pro špatné dny



Keenan Paul, 192 str., 235 Kč, Portál.

Krátké duchovní úvahy prokládané příběhy ze života newyorského kněze a rozhlasového moderátora Paula Keenana jsou svědectvím o radosti ze života, v jehož centru stojí lidská duše. Žádné trápení, nepřízeň osudu, bolest a zklamání nemohou otrávit člověkem, který umí ze všech maličkostí života sbírat světlo, jež září v jeho duši a vede k pokoji.

Keenanovy příběhy jsou plné konkrétních lidí s jejich obyčejnými životy a starostmi, které se ale mění v hluboké příklady o smyslu „oduševnělého“ života, okořeněné Keenanovým laskavým humorem a shovívavým nadhledem.

Otec Paul Keenan byl ředitelem radiového vysílání pro newyorskou arcidiecézi. Deset let uváděl pořad „As You Think“, kde vedl neformální rozhovory o spiritualitě a inspiraci s řadou osobností

Lepší pozdě než nikdy



Hlaváčková Iva, 296 str., 249 Kč, Ikar.

Filmová herečka Tereza Tichá se řítí ve svém BMW mrazivou nocí po dálnici domů. Na sedadle spolujezdce leží lukrativní smlouva na hlavní roli do německého velkofilmu. Už konečně nebude na nikom závislá. Zazvoní mobil, volá její manažer. Vtom se ozve ohlušující rána... Půl roku po autonehodě Tereza konečně „odchází“ z nemocnice domů – na kolečkovém křesle v doprovodu rádo- vé sestry, která jí má pomoci v prvních dnech života invalidy. Co se slávou, penězi, autem a prázdným bytem, kde nikdo nečeká? Co s městem, kde se o ni nezají- má už ani poslední bulvární novinář? Tereza se rozhodne pro venkov, pro kraj svého dětství a uzavírá se před světem v domě, který zdědila po rodičích...

(bf)