

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A DOPORUČENÉ ROZŠIŘUJÍCÍ LITERATURY

- ADAM, Zdeněk, Jeroným KLIMEŠ, Luděk POUR, Zdeněk KRÁL, Alice ONDERKOVÁ, Aleš ČERMÁK a Jiří VORLÍČEK. *Maligní onemocnění, psychika a stres: příběhy pacientů s komentářem psychologa*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2539-5.
- CLEAR, James. *Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných*. Přeložil Aleš DROBEK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-097-2.
- DE WACHTER, Dirk. *Umění být nešťastný: inspirující pohled na štěstí a smysl života*. Přeložila Milena NOVÁKOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1745-9.
- DEAN, Jeremy. *Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick*. London: Oneworld Publications, 2013. ISBN 978-0306822629.
- Dechová cvičení* [online]. Nevypust duši, 2020 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>
- EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Přeložila Eva NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.
- EMMONS Robert a Robin STERN. 2013. Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. doi:10.1002/jclp.22020
- EMMONS, Robert a Michael MCCULLOUGH. 2003. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložila Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6.
- HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.
- HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
- KAGGE, Erling. *Radost z chůze: krok za krokem ke své duši*. Přeložila Eva DOHNÁLKOVÁ. Praha: Alferia, 2020. ISBN 978-80-271-2081-9.



- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství?]*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1838-5.
- KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
- NOVOTNÝ, Zbyněk. *Emoční inteligence českých manažerů* [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-10-01]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/kcvkk5/>. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Celoškolská pracoviště (studium mimo fakulty).
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- Pravidla spánkové hygieny za časů COVID-19* [online]. Národní ústav duševního zdraví, 2020 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla-spankove-hygieny-za-casu-covid.pdf>
- Psychohygienu - Pohyb* [online]. Psychologická služba AČR, 2021 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: [https://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/psychohygienu\\_a\\_pohyb.pdf](https://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/psychohygienu_a_pohyb.pdf)
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
- VAN DER KOLK, Bessel A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Přeložila Monika MARTINKOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6.
- WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.
- WATKINS, Philip, WOODWARD, Kathrane, STONE, Tamara a Russel KOLTS. 2003. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431
- WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.