

DALŠÍ ZDROJE

Zajímá-li vás moje další práce, najdete mě na instagramu (@TheMindGeek). Navštivte můj profil a pozdravte mě!

Následující zdroje obohatí vaše znalosti určitých témat a rozšíří vaše podpůrné systémy.

WEBOVÉ STRÁNKY VĚNOVANÉ DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

ALustForLife.com

Aware.ie

BetterHelp.com

MentalHealthIreland.ie

Mind.org.uk

Nhs.uk

Pieta.ie

PsychologyTools.com

TalkSpace.com

APLIKACE

Calm

Headspace

KNIHY

Levine, Amir – Heller, Rachel, *Attached*, 2019, Bluebird

O' Morain, Padraig, *Daily Calm*, 2019, Yellow Kite

Perry, Philippa, *The Book You Wish Your Parents Have Read (and Your Children Will be Glad That You Did)*, 2019, Penguin Life

Stanley, Elizabeth A., *Widen the Window*, 2019, Yellow Kite

Van der Kolk, Bessel, *The Body Keeps the Score*, 2015, Penguin

DALŠÍ ZDROJE

Zjistila jsem, že mi často nejvíce pomáhají tyto věci:

- * Terapeut, kterému důvěřuji.
- * Dobrý přítel.
- * Výborná kniha.
- * Šálek silného čaje.
- * Objetí s partnerem.
- * Deník nebo list papíru, do kterého nebo na který mohu psát

Nezapomínejte tedy ani na tyto zásadní zdroje.