

Doporučená literatura

1. Cosi nenávratně mizí

Fry, S. (2017): *Mýty. Řecké báje kořeněné humorem*. Praha: Beta-Dobrovský.

Kun, N. A. (1957): *Starořecké báje*. Praha: SPN.

Růžička, J. (2003), *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton.

Zakaria, F. (2021): *Deset lekcí pro postpandemický svět*. Praha: Prostor.

2. Dvě tváře boha Januse

Sokol, J. (2004): *Čas a rytmus*. Praha: Oikoymenh.

4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát

Cílek, V. a kol. (2018): *Ruka noci podaná. Základy rodinné a krizové připravenosti*. Praha:

Dokořán.

Chvála, V., Trapková, L. (2008): *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*. Praha: Portál.

Chvála, V., Trapková, L. (2004): *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál.

Kolář, P. (2021): *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Universum.

5. Přítomnost: jediný okamžik, který máme k dispozici

Drtikol, F. (2004): *Duchovní cesta. Sv. 1*. Praha: Svět.

Drtikol, F. (2008): *Duchovní cesta. Sv. 2*. Praha: Svět.

Kabat-Zinn, J. (1996): *Vědomí přítomnosti. Meditace bdělosti v každodenním životě*. Olomouc: Votobia.

Mahářiši, Š. R. (2004): *Poselství*. Praha: Avatar.

6. Chronobiologie neboli ladění vnitřních a vnějších hodin

Boss, M. (2002): *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton.

Cílek, V., Mačura, V. a kol. (2021): *Stromy mě znají jménem. Kniha o přírodních a léčivých zabradách*. Praha: Dokořán.

Han, B. Ch. (2016): *Vybořelá společnost*. Praha: Rybka Publishers.

Kalweit, H. (2006): *Dunkeltherapie*. Praha: Eminent.

Lasch, K. (2016): *Kultura narcismu*. Praha: Triton.

Nevšimalová, S., Šonka, K. (2020): *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén.

Panda, S. (2020): *Cirkadiánní kód*. Brno: Jan Melvil Publishing.

Růžička, J., Čálek, O. (2016): *Výklad snů daseinsanalytickou metodou*. Praha: Triton.

Sokol, J. (2016): *Člověk jako osoba. Filozofická antropologie*. Praha: Vyšehrad.

7. Zpomalení jako lék

Greenfield, S. (2016): *Změna myšlení*. Brno: BizBooks.

Hogenová, A., Slaninka, M. (2019): *Žít z vlastního pramene*. Praha: Malvern.

Joseph, S. (2018): *Autenticita*. Praha: Portál.

Málková, I., Pávková Málková, H., Pávek, M. (2017): *Já zhubnu zdravě a natrvalo*. Praha: Smart Press.

Mindell, A. (2009): *Metadovednosti*. Olomouc: Anag.

Rolfíková, M., Vančurová, M. (2021): *Mindfulness pro každého*. Praha: Grada.

Wangyal, T. (2002): *Tibetská jóga snu a spánku*. Praha: DharmaGaia.

Zimbardo, P., Coulombe, N. D. (2017): *Odpojený muž*. Praha: Grada.

8. Zjednodušování

Gladwell, M. (2009): *Mimo řadu. Anatomie úspěchu*. Praha: Dokořán.

9. Úmyslná skromnost

Bauman, Z. (2008): *Tekuté časy. Život ve věku nejistoty*. Praha: Academia.

Brinkman, S. (2010): *Umění uměřenosti*. Praha: Portál.

Gilbert, D. (2007): *Škobrtnout o štěstí*. Praha: Dokořán.

Thoreau, H. D. (2006): *Walden aneb Život v lesích*. Praha: Paseka.

10. Ikaros aneb umění zlaté střední cesty

Zoja, L. (2020): *Dějiny arogance*. Praha: Prostor.

11. Faethón aneb jak s láskou odrovnat další generaci

Bowlby, J. (2010): *Vazba*. Praha: Portál.

Pekařová, L. (2006): *Jak žít a nezbláznit se*. Olomouc: Poznání.

Pekařová, L. (2014): *S. O. S. Skutečné příběhy ze života partnerů, rodičů a dětí a řešení jejich problémů*. Olomouc: Poznání.

12. Teorie „well being“ neboli duševní pohody

Burns, D. D. (2014): *Cítit se dobře. Jak se dostat z pasti ničivých myšlenek*. Bratislava: Eugenika.

Csikszentmihalyi, M. (1996): *O štěstí a smyslu života*. Praha: NLN.

Kot'a, J. (2009): *Dobro, zlo a řeč v psychoterapii*. Praha: Triton.

Křivohlavý, J. (2012): *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada.

Nesse, R. M. (2020): *Proč je dobré cítit se špatně*. Praha: Dybbuk.

Seligman, M. (2014): *Vzkvétání*. Brno: Jan Melvil Publishing.

Seligman, M. (2013): *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský.

Slezáčková, A. (2012): *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.

14. Radost

Odier, D. (2016): *Brány radosti. 19 meditací pro autentický život*. Praha: Maitrea.

Odier, D. (2016): *Meditační techniky buddhistických a taoistických mistrů*. Praha: Maitrea.

17. Všímavost, meditace a vnitřní ticho

Aiken, M. (2021): *Nebezpečný efekt*. Praha: Zed'.

Alpert, R. (Ram Dass) (1996): *Cesta uvědomění: průvodce meditujícího*. Olomouc: Votobia.

Gjamcchö, T. (2017): *Léčivá síla meditace*. Olomouc: Fontána.

Goleman, D. (2014): *Destruktivní emoce. Rozhovory vědců s dalajlámou*. Praha: Ikar.

Hopkins, J., Gjamcchö, T. (2010): *Jak vidět sebe samé tak, jací doopravdy jsme*. Praha: Argo.

Kabat-Zinn, J. (2016): *Život samá pohroma*. Brno: Jan Melvil Publishing.

Penman, D., Williams, M. (2014): *Všímavost. Jak najít klid v uspěchaném světě*. Praha: Anag.

Spitzer, M. (2014): *Digitální demence*. Brno: Host.

Wilson, P. (1997): *Základní kniha relaxačních technik. Bezprostřední klid*. Olomouc: Votobia.

19. Půst a otužování na úrovni těla i mysli

Hof, W. (2020): *Wim Hof: ledový muž*. Brno: Jota.

20. Bakchus aneb rub a líc psychotropních látek

Chuang-po (2005): *Zenové učení Chuang-poa o přenosu mysli*. Praha: Avatar.

23. Jak vidět oběma očima zároveň aneb hledání rovnováhy

Poněšický, J. (2006): *Člověk a jeho postavení ve světě*. Praha: Triton.

Poněšický, J. (2021): *Duše a tělo v psychosomatické medicíně*. Praha: Triton.

Poněšický, J. (2002): *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton.

Růžička, J. (2006): *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton.

24. Nenásilná komunikace a empatie

Buber, M. (2016): *Já a Ty*. Praha: Portál.

Herman, M. (2008): *Najděte si svého Mart'ana*. Olomouc: Hanex.

Nennie, A. de (2020): *Když ty nejsi ty. Jak a proč přenášíme na druhé svoje pocity*. Praha: Portál.

Nichols, M. P. (2005): *Zapomenuté umění naslouchat*. Praha: Návrat domů.

Palmer, M., Vidal, S., Vidal-Graff, C. (2007): *Jak se dobře pohádat s partnerem*. Praha: Portál.

Rogers, C. R. (2015): *Být sám sebou*. Praha: Portál.

Rosenberg, M. B. (2020): *Nenásilná komunikace v praxi*. Praha: Portál.

Salomé, J. (2005): *Mluv se mnou, mám ti co říct*. Praha: Portál.

Watzlavik, P. (1994): *Úvod do neštěstí*. Hradec Králové: Konfrontace.

25. Nevařte nenávistný guláš, otrávíte se

Akhtar, M. (2015): *Pozitivní psychologií proti depresi*. Praha: Grada.

Mikoška, P., Novák, L. (2017): *Jak současná věda objevuje empatii. Transdisciplinární pohled na klíč k lidské duši*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.

Praško, J. P., Prašková, H. (2007): *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.

26. Trvalá pohoda jako základní chybný předpoklad

Brunel, H. (2005): *Oceán v kapce rosy. Zenové příběhy*. Praha: Garamond.

32. „Kritika kritiky“ aneb čemu věnujeme pozornost a péči, to roste

Čhödrön, P. (2020): *Když není úniku: umění milovat sebe a tento svět*. Praha: Alferia.

Čhödrön, P. (2002): *Když ztrácíme půdu pod nohama. Velké Přílepy: Šťastní lidé*.

- Čhödrön, P. (1994): *Začni tam, kde jsi*. Velké Přílepy: Šťastní lidé.
- Čhödrön, P. (2015): *Místa, která vás děsí*. Praha: Synergie.
- Van der Kolk, B. A. (2021): *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Watts, A. (2020): *Vědění pro nejisté časy. Průvodce věkem úzkosti*. Praha: Alferia.
- Watts, A. (1993): *Ta kniha*. Brno: Ohnisko.

33. Arachné aneb je nutné soutěžit?

- Heidegger, M. (2018): *Bytí a čas*. Praha: Oikoymenh.

34. Nejsme určováni okolnostmi. Jsme tedy vnitřně svobodní, nebo ne?

- Frankl, V. E. (2006): *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (2016): *Utrpení z nesmyslnosti života*. Praha: Portál.
- Harari, Y. N. (2014): *Sapiens. Úchvatný i úděsný příběh lidstva*. Voznice: Leda.
- Nukunu, L. (2016): *Oko hurikánu. Prohlédnutí iluzí*. Praha: Maitrea.

37. Plíseň na zdi aneb utajená krása smutku

- Kast, V. (2003): *Nebudte obětí*. Brno: Era.

38. Demeter a Baubo, chvála humoru

- Estés, P. C. (1999): *Ženy, které běhaly s vlky*. Praha: Pragma.
- Graves, R. (2004): *Řecké mýty*. Praha: Levné knihy.

39. Sisyfos aneb proč je dobré přestat ignorovat smrt

- Gjamcchö, T. (2006): *Rady, jak umírat a žít lepší život*. Praha: Argo.
- Grof, S. (2017): *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
- Hurdová, V. (2017): *Moje milá smrti*. Nakladatelství Veronika Hurdová.
- Nairn, R. (2007): *Žití, snění, umírání. Praktická moudrost z Tibetské knihy mrtvých*. Praha: DharmaGaia.
- Sogjal, Rinpoče (2020): *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha: Pragma.
- Šiklová, J. (2013): *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich.

40. Komunita – přežití nepřátelštějších

- Eriksen, T. H. (2009): *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk.
- Eriksen, T. H. (2010): *Syndrom velkého vlka*. Brno: Doplněk.
- Lipovetsky, G., Juvin, H. (2012): *Globalizovaný západ. Polemika o planetární kultuře*. Praha: Prostor.

42. Hlubina bezpečnosti

Brunton, P. (2001): *Hledání nadjá*. Frýdek-Místek: Iris.

Brunton, P. (2003): *Duchovní krize člověka*. Frýdek-Místek: Iris.

Cílek, V., ed. (2004): *Deset obrazů krocení býka*. Praha: Dokořán.

Drtinová, D., Horáček, J. (2021): *Vědomí a realita: o mozku, duševní nemoci a společnosti*. Praha: Vyšehrad.

Tomáš, E. (2002): *108 meditací, jógových rad, postřehů a pokynů pro pokročilé*. Praha: Avatar.