

Doporučená četba

Knihy na téma pozitivního myšlení, zvládnání emocí a práce s úzkostí, které vyšly v posledních letech v nakladatelství Portál

- Clark, David A.: *Vystupte z myšlenkových pastí*, Praha: Portál, 2022.
- Fryer, Daniel: *Racionálně-emoční terapie: Překonejte myšlenkové pastí*, Praha: Portál, 2021.
- Hansen, Anders: *Instamozek: Stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*, Praha: Portál, 2021.
- Kast, Verena: *Úzkost a její smysl*, Praha: Portál, 2012.
- Kåver, Anna: *Cesty ke klidu: Jak se vyrovnat s nejistotou*, Praha: Portál, 2022.
- McKay, Matthew; Wood, Jeffrey C.; Brantley, Jeffrey: *Emoce pod kontrolou*, Praha, Portál, 2020.
- Morschitzky, Hans; Sator, Sigrid: *Deset tváří úzkosti: Svépomocný program v sedmi krocích*, Praha: Portál, 2014.
- Nešpor, Karel: *Jak být milejší: Zdravé emoce prakticky a jednoduše*, Praha: Portál, 2017.
- Nešpor, Karel: *Jde to i s úsměvem*, Praha: Portál, 2019.
- Nešpor, Karel: *Kudy do pohody: Tisíc snadných rad, jak se uklidnit*, Praha: Portál, 2016.
- Nešpor, Karel: *Úsměvy, zkušenosti, výstřednosti*, Praha: Portál, 2020.
- Rath, Tom; Clifton, Donald O.: *Jak plný je tvůj kbelík?: Pozitivita tvého života*, Praha: Portál, 2021.
- Röhr, Heinz-Peter: *Cesty z úzkosti a deprese: O štěstí lásky k sobě samému*, Praha: Portál, 2012.
- Samson, Alain: *Život je příliš krátký na to, aby...*, Praha: Portál, 2020.
- Seif, Martin N.; Winston, Sally M.: *Proč jsem si nekoupil jinou knížku?: Jak ven z neustálého zpochybňování*, Praha: Portál, 2022.
- Tolimatová, Jarmila: *Vykročte z úzkosti: Trénink pro dospělé*, Praha: Portál, 2019.
- Tomasulo, Dan: *Naději se dá naučit: Cesta k pozitivnímu pohledu na život*, Praha: Portál, 2021.
- Winston, Sally M.; Seif, Martin N.: *Brouci v hlavě: Jak se zbavit vtíravých myšlenek*, Praha: Portál, 2020.