

Literatura

Literatura v angličtině

Svépomocné knihy

- Antony, M., R. Swinson. 2017. *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Bourne, E., L. Garano. 2016. *Coping with Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Clark, D., A. Beck. 2011. *The Anxiety and Worry Workbook*. New York: Guilford Press.
- Gillihan, S. 2018. *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple*. Emeryville, CA: Althea Press.
- Harris, R. 2009. *ACT Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hendriksen, E. 2018. *How to Be Yourself*. New York: St. Martin's Press.
- Leahy, R. 2006. *The Worry Cure*. New York: Random House.
- Robichaud, M., M. Dugas. 2015. *The Generalized Anxiety Disorder Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Winston, S., M. Seif. 2017. *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Česky: *Brouci v hlavě. Jak se zbavit vtíravých myšlenek*. 2020. Praha: Portál.

Pro psychology

- Barlow, D., S. Sauer-Zavala, T. Farchione, H. Latin, K. Ellard, J. Bullis, K. Bentley, H. Boettcher, C. Cassiello-Robbins. 2017. *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook*. New York: Oxford University Press.

- Beck, J. 2011. *Cognitive Behavior Therapy*. 2. vyd. New York: Guilford Press.
 Česky: Kognitivně-behaviorální terapie. 2018. Praha: Triton.
- Clark, D. 2011. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press.
- Eifert, G., J. Forsyth. 2005. *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., A. West. 2016. *Emotion Efficacy Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Tolin, D. 2016. *Doing CBT*. New York: Guilford Press.

Literatura a zdroje v češtině

Spotify – podcast

- Uvolněte se – psychologie.cz; Jan Smetánka
- Vrtání – psychologie.cz; Jan Majer
- V sobě – psychologie.cz; vztahy; Petr Bouška
- Psychologieprokaždého.cz
- Hmmm... – slovenský podcast psychologické poradny IPčko.sk
- Psycholožky v županu
- Máma a táta na síti – Ester Geislerová a Matouš Ruml o různých tématech i psychologických
- Psychologický podcast – vězeňská psycholožka Eva;
www.citoprostor.cz/galaxie-hnevu
- Podcast psychologie – Jana Koutníková
- Psychozapisník – zápisky ze života studentky psychologie
- Moje terapie – ČRo Wave
- Terapie letí – Lukáš Man a Natálie Pastorková
- Diagnóza F – ČRo Wave
- Terap.odcast – Terap.io, Lada Brůnová
- Psychologie výkonu v praxi – Václav Petráš

Doporučená literatura

Azri, S. 2022. *Aktivujte svou psychickou odolnost*. Praha: Portál.

Brantley, J., W. Millstine. 2023. *Mindfulness pro uspěchané*. Praha: Portál.

Clark, D. A. 2022. *Vystupte z myšlenkových pastí*. Praha: Portál.

Csikszentmihalyi, M. 2015. *Flow*. Praha: Portál.

Fontana, D. 2016. *Stres v práci a v životě*. Praha: Portál.

Frankl, V. E. 2021. *Léčba smyslem*. Praha: Portál.

Víchová, V. a kol. 2016. *Autogenní trénink a autogenní terapie*. Praha: Portál.

