

# Doporučená literatura

## O stresu a jeho překonávání

Eva Rheinwaldová: Dejte sbohem distresu

Ján Praško, Hana Prašková: Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě

## Komunikace a asertivita

Eric Berne: Jak si lidé hrají

Věra Capponi, Tomáš Novák: Asertivně do života

Ján Praško, Hana Prašková: Asertivitou proti stresu

Ján Praško, Jiří Šípek, Věra Minaříková: Asertivitou proti depresi

## Partnerské problémy

Barbara de Angelis: Tajemství mužů, která by každá žena měla znát

Věra Capponi, Tomáš Novák: Sám sobě manželským poradcem

John Gray: Co vám matka říci nemohla a otec nevěděl

Miroslav Plzák: Poruchy manželského soužití

Miroslav Plzák: Manželské judo

Zbyněk Vybíral: Útěky před láskou

## Deprese

Ján Praško: Pomoc ve smutku a beznaději aneb Jak zvládnout depresi

## Úzkostné poruchy

Ján Praško, Hana Prašková: Jak zvládnout paniku a strach cestovat

Ján Praško, Hana Prašková: Trápí vás nadměrný stud aneb Jak překonat sociální fobii

Ján Praško: Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti

Ján Praško a kol.: Stop traumatickým vzpomínkám

Ján Praško a kol.: Obsedatně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit.

## Sexuální problémy

Barbara de Angelis: Tajemství lásky

Stanislav Kratochvíl: Sexuální radosti a starosti

Hana Fífková: O sexu s Hankou

Ján Praško, Ondřej Trojan: O milování s důvěrou a láskou aneb Jak překonat sexuální problémy v páru

## **Životní hodnoty a smysl**

Martin Buber: Já a ty

Victor E. Frankl: A přesto říci životu ano

Eric Fromm: Umění milovat

Eric Fromm: Umění být

Jiří Mrkvička: Knížka o radosti

## **Psychoterapie**

Stanislav Kratochvíl: Jak žít s neurózou

Oldřich Matoušek: Potřebujete psychoterapii?

M. Scott Peck: Nevyšlapanou cestou

Paul Watzlawick: Úvod do neštěstí

Paul Watzlawick: Všechno dobré je k něčemu zlé aneb Řešení paní Hekate