

K dalšímu studiu

Uvádím některé knihy, o nichž si myslím, že stojí za to si je přečíst, abyste si prohloubili porozumění některým otázkám, o kterých jsem hovořil.

Život a dílo Carla Rogerse

Rogers, C. R. (1980), *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin; česky: *Způsob bytí*, Portál (2014).

Je to jedna z jeho pozdějších knih a jde o sbírku Rogersových prací, které se opírají o jeho kariéru od šedesátých let dále. Píše o svých osobních a profesních zkušenostech, stejně jako o myšlenkách zaměřených na osobu a jejich aplikaci ve vzdělávání.

Rogers, C. R. (1961), *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin; česky: *Být sám sebou*, Portál (2015).

Tato kniha byla mnohokrát přetištěna a je pravděpodobně nejznámější ze všech Rogersových knih. Jde o dobrý zdroj hlavních myšlenek, které stojí za jeho přístupem k terapii.

Pozitivní psychologie

Ben-Shahar, T. (2008), *Happier*, New York: McGraw Hill

Toto je známá kniha o štěstí, která zachycuje hlavní myšlenky pozitivních psychologů. Dobře se čte a přináší plno praktických tipů.

Kritická psychiatrie

Bentall, R. (2010), *Doctoring the Mind: Why Psychiatric Treatments Fail*, London: Penguin

Tato kniha napsaná jedním z vůdčích klinických psychologů zkoumá, jak přemýšlíme o duševních chorobách, táže se a zpochybňuje.

Všeobecná svépomoc

Jeffers, S. (2007), *Feel the Fear and do it Anyway*, London: Vermilion

Jedna z nejlepších a nejoblíbenějších svépomocných knih, které kdy byly napsány, přináší nadčasovou moudrost pro chvíle, kdy je třeba čelit životním výzvám.

Rady pro vypořádání se s těžkostmi a traumaty

Joseph, S. (2013), *What Doesn't Kill Us: A Guide to Overcoming Adversity and Moving Forward*, London: Piatkus; česky: *Co nás nezabije*, Portál (2017).

Tato kniha s praktickými cvičeními, které si můžete projít, nás vyzývá k tomu, abychom pochopili, že těžkosti nemusejí být cestou ke zmařenému životu, ale mohou být odrazovým můstkem pro život smysluplnější.