

Literatura a zdroje

Literatura

- BABAUTA, L. (2011): *Soustředění*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- ELLIS, A. (2010): *Trénink emocí*. Praha: Portál.
- GOLEMAN, D. (2011): *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- HARRISON, E. (2011): *Rychlé meditace pro zklidnění těla i mysli*. Praha: Grada Publishing.
- KABAT-ZINN, J. (2013): *Full Catastrophe Living*. New York: Random House.
- KNIGHT, S. (2015): *NLP v praxi*. Praha: Management Press.
- LOŠŤÁKOVÁ, O., LOJA, R. (2017): *Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti*. Praha: Grada Publishing.
- LYUBOMIRSKY, S. (2007): *The How of Happiness*. London: Piatkus.
- NÜRNEBERGER, E. (2011): *Síla pozitivního myšlení*. Praha: Grada Publishing.
- PLETZER, M. (2009): *Emoční inteligence*. Praha: Grada Publishing.
- PLHÁKOVÁ, A. (2013): *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Portál.
- RÖHR, H-P. (2013): *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty*. Praha: Portál.
- SELIGMAN, M. (2013): *Naučený optimismus*. Praha: Beta Dobrovský.
- SINCLAIR, M., SEYDEL, J. (2015): *Všímavost – cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha: Grada Publishing.
- VAN GENNEP, A. (2018): *Přechodové rituály: systematické studium rituálů*. Praha: Portál.
- WARE, B. (2012): *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha: Portál.
- WILDING, Ch. (2011): *Emoční inteligence*. Praha: Grada Publishing.
- WILLIAMS, M., PENNMAN, D. (2014): *Všímavost. Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: Anag.

Internetové zdroje

- www.mindtrix.cz
- www.psychologie.cz
- <https://psychologie.cz/tajne-programy/>
- <https://psychologie.cz/pet-kroku-ke-zvladani-emoci/>
- <https://psychologie.cz/techniky-zvladani-emoci/>
- <https://psychologie.cz/zaklady-psychohygieny/>
- www.palousemindfulness.com