

Lidé jsou často přesvědčeni, že úroveň stresu, jemuž jsou vystaveni, určují vnější okolnosti, že stres je nevyhnutelnou součástí jejich života. Lékaři obvykle hledají medicínské řešení těchto problémů a ordinují různé terapie. Tyto postupy jsou však nedostačující, protože se nezaměřují na vnitřní příčiny, které stres aktivují.

Společně se svým týmem známý poradce, kouč a tvůrce jedinečného metodologického přístupu k rozvoji osobnosti „Inner Game“ v audioknize aplikuje principy této metody (známé převážně ze sportu) na problematiku stresu. Představuje způsoby jak iniciovat patřičné změny, které nám pomohou zvládnout stres a vyrovnat se s ním. Ukazuje, jak si můžeme navzdory faktorům vyvolávajícím stres uchovat duševní rovnováhu, a dosáhnout tak vnitřní stability, která by nám umožnila odolávat v obtížných situacích vnějším i vnitřním tlakům, jež na nás působí. Přeložil Aleš Lisa.

W. TIMOTHY GALLWEY

Známý poradce a kouč, tvůrce jedinečného metodologického přístupu k rozvoji osobních a profesních dovedností, autor řady úspěšných knih o metodě Vnitřní hry (Inner Game), vede tréninkové programy v mnoha nadnárodních společnostech po celém světě. Jeho mezinárodně proslavený bestseller *The Inner Game of Tennis* vyšel poprvé již v roce 1974 a přináší průlomové principy a metody učení se, které umožňují dosahovat vynikajících výsledků nejenom ve sportu, ale i ve světě podnikání, výchovy a vzdělávání.

Interpret Aleš Zbořil

Poté co absolvoval herectví na JAMU v roce 1991 odjel na půlroční stáž do francouzské Ecole Florent. Působil jako rozhlasový moderátor Rádía Brno, později rádía Krokodýl. V současnosti je nejvíce známý jako moderátor televizních soutěží. Je lektorem seminářů komunikace, rétoriky a prezentačních dovedností.

Doporučujeme

Inner Game pro manažery

W. TIMOTHY GALLWEY

7 návyků skutečně
efektivních lidí

STEPHEN R. COVEY

Jak prokouknou druhé
lidi – příručka bývalého
agenta FBI

JOE NAVARRO



Nahrávka vznikla podle knihy W. Timothy Gallweye *Zvládněte stres metodou Inner game!*, vydané nakladatelstvím Management Press v roce 2012. Přeložil Aleš Lisa. Z anglického originálu *INNER GAME OF STRESS* by Timothy W. Gallwey, Edd Hanzelik and John Horton. Original English publication by Random House, Inc. Copyright © by Timothy W. Gallwey, Edd Hanzelik and John Horton. All rights reserved. Nahrálo vydavatelství Lumeni © ve studiu Špilberk Brno.



www.lumeni.cz

 **Lumeni**[®]
šíříme vědomosti