



NAUČNÁ ČÁST



AUTENTICKÁ ČÁST

OBSAH



2

Proč je důležité
umět se zastavit?

Rozhovor
s koučkou



ROZHOVOR



4

Úvaha o sebelásce
a podstatě
vlastního já



**VOLNÁ
ÚVAHA**



6

Obranné
mechanismy

A co si pod nimi
představit?



**FENOMÉNY
PSYCHOLOGIE**



8

Zvládání vzteku

Rozhovor



ROZHOVOR



12

Rozsudek
jménem HPO

Z extrému
do extrému



**AUTENTICKÝ
PŘÍBĚH**

14



**AUTENTICKÝ
PŘÍBĚH**

Jak mi
antidepresiva
změnila život?

Jsou
psychofarmaka
vždy správná?



**AKTUÁLNÍ
TÉMATA**

Covid-19
a psychika
Pro Gaudia



ROZHOVOR

Co dělat, když
začnu panikařit?

První pomoc
při panice



**AUTENTICKÉ
BÁSNĚ**

Dio Poeta



**OTÁZKA
MĚSÍCE**

Co ti pomáhá
překonávat
strach?

16

18

20

22

24

26

28

