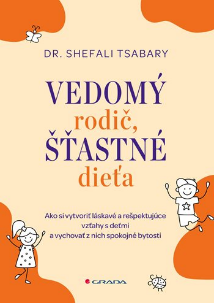


***Vedomý rodič, šťastné dieťa***

***Ako si vytvoriť láskavé vzťahy s deťmi***

***Shefali, T., Grada. 2023***

V neustále sa meniacom modernom svete sa naše deti musia ustavične prispôsobovať jeho požiadavkám – a my ako rodičia tiež. Či už ide o vplyv sociálnych médií, krízu duševného zdravia, alebo generačné očakávania, ktoré sa nevedome kladú na tých najmenších, tlak na rodičov a deti je enormný a dosiahol kritický bod. Cítime to my, rodičia a cítia to i naše deti. Iste aj preto je dnes rodičovstvo často náročnou a neistou cestou, na ktorej sa trápime a máme pochybnosti. Existuje však riešenie. Dr. Shefali, terapeutka, ktorá spolupracovala s tisíckami rodičov – a sama je mamou –, je tu, aby poskytla pomocnú ruku. Metóda vedomého rodičovstva narúša toxické zdedené vzorce a nahrádza ich autentickými spojeniami. To nám umožňuje vidieť a reagovať na naše deti také, aké sú, a vytvárať si s nimi láskavé a rešpektujúce vzťahy.

***Introvertka chodí na terapii***

***Tung,D., Portál. 2023***

******

Aké to je, keď sa trápite úzkosťami a depresiami? Komiksová umelkyňa a známa introvertka Debbie Tung by o tom mohla rozprávať... A tiež rozpráva vo svojom novom komikse. Aké to je, keď chcete mať pod kontrolou každý okamih svojho života? Stále dookola vymýšľate možné a nemožné scenáre, ktorých spoločným mottom je katastrofa? Keď máte pocit, že ste na svete úplne sami? Debbie kreslí príbeh o tom, prečo je dobré myslieť na svoje duševné zdravie a hľadať ľudí, ktorí jej môžu pomôcť.

***Nepretrhni sa pre druhých***

***Nauč sa vravieť NIE!***

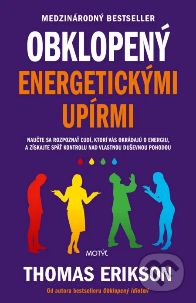
***King, P., Grada. 2023***

Kniha pre ľudí, ktorí radšej držia jazyk za zubami a nepovedia svoj názor zo strachu, že ich ľudia budú mať menej radi, ktorí majú pocit, že sa potrebujú páčiť a zavďačiť druhým, aby zostali vo svojich spoločenských kruhoch, a ktorí nevedia hovoriť „nie“. Kniha vysvetľuje odkiaľ tieto pohnútky pochádzajú, ako sa prejavujú a čo presne s nimi robiť. Naučte sa ako zmeniť svoj vzťah k sebe a ostatným, ako si nastaviť hranice, byť asertívny a necítiť zodpovednosť za pocity ľudí.

***Obklopený energetickými upírmi***

***Naučte sa rozpoznať ľudí, ktorí vás okrádajú o energiu, a získajte späť kontrolu nad vlastnou duševnou pohodou***

***Erikson, T., Motýľ. 2023***

Každý už vo svojom živote niekedy narazil na energetického upíra. Väčšinou ide o ľudí z mäsa a kostí, napríklad puntičkárov, tyranov, pasívne agresívnych jedincov, večné obete alebo mudrlantov, no o energiu nás môže oberať aj nastavenie vlastnej mysle. Odrazu sú všetky snahy márne a z energie nám neostane takmer nič. S jednoduchými teóriami Thomasa Eriksona a so skutočnými príbehmi konkrétnych energetických upírov ľahko identifikujete ľudí, ktorí vás oberajú o energiu. Zároveň so zábavnými samotestami zistíte, či nepatríte k nim. Vďaka tomu lepšie pochopíte seba aj druhých a úspešnejšie zvládnete vlastné schopnosti aj možnosti.Kniha Obklopený energetickými upírmi okrem iného radí, ako zvládnuť idiotov, psychopatov a narcistov. Pomôže vám oživiť kariéru, ale aj vytvoriť harmóniu doma.

***Prvá pomoc pre dušu***

***Kľúč k osobnej sile a naplnenému životu***

***Šimková, J., Slovart, 2023***

Zámerom knihy nie je nahrádzať odbornú psychoterapeutickú pomoc. Svojím obsahom chce prispieť k zníženiu výskytu komplikácií zo zlých a z unáhlených rozhodnutí, neproduktívnych postojov a toxických návykov. Autorka, ktorá pôsobí v oblasti mentálneho zdravia viac než pätnásť rokov, pripravila dvadsaťpäť návodov, ako si pomôcť pri rôznych symptómoch duševných zranení, emočnej bolesti a mentálnej neistoty. Postupy, ako dosahovať duševnú pohodu a rovnováhu, dopĺňa príbehmi zo svojej praxe.

***Nauč sa čítať v ľuďoch ako v knihách***

***Ako predvídať správanie ľudí***

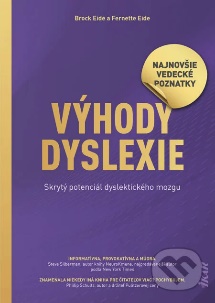
***King, P., Grada. 2024***

Chcete vedieť rýchlo prečítať ľudí, dešifrovať reč ich tela, odhaliť lži a pochopiť ľudskú povahu? Ponorte sa do fascinujúceho sveta neverbálnej komunikácie a reči tela. Dozviete sa, ako môžu jemné gestá, výrazy tváre a iné neverbálne podnety odhaliť množstvo informácií o myšlienkach, emóciách a zámeroch človeka. Kniha ponúka praktické postrehy a stratégie na rozlúštenie týchto podnetov a pomáha čitateľom zlepšiť ich schopnosť porozumieť ostatným a spojiť sa s nimi. Vďaka kombinácii psychologických teórií a príkladov zo skutočného života nájdete praktické rady, ako interpretovať a analyzovať ľudí, zlepšovať komunikačné schopnosti a budovať úspešné vzťahy.

***Výhody dyslexie***

***Skrytý potenciál dyslektického mozgu***

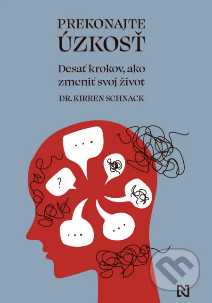
***Eide, B., Eide, F., Ikar. 2024***

******Do tejto knihy vložili autori všetky svoje pôsobivé skúsenosti z neurológie a zo vzdelávania s jedným cieľom – vyvrátiť štandardný prístup k dyslexii založený na deficitoch. Ľudia zvyčajne dyslexiu definujú ako poruchu čítania a pravopisu. Manželia Eideovci však prostredníctvom publikovaných štúdií, klinických pozorovaní a rozhovorov s dyslektikmi dokazujú, že tieto problémy nie sú hlavnými znakmi dyslexie, ale sú to kompromisy vyplývajúce z úplne odlišného modelu spracovania informácií, ktorý má aj veľké výhody. V štúdiách zameraných na trojrozmerné priestorové uvažovanie napríklad dospelí dyslektici dosahujú lepšie výsledky ako ich rovesníci bez dyslexie. Aj to je jeden z dôvodov, prečo sú z toľkých dyslektikov úspešní inžinieri. Disponujú napríklad neuveriteľnými schopnosťami rozpoznávania vzorov, divergentného myslenia, epizodickej pamäti, riešenia problémov a predvídania.

***Prekonajte úzkosť***

***Desať krokov, ako zmeniť svoj život***

***Schnack, K., N Press. 2024***

Autorka tvrdí, že úzkosť nie je niečo nemenné a nemusí vás sprevádzať navždy. Či už potrebujete oporu, aby ste sa znovu cítili vo svojej koži, alebo vás úzkostné myšlienky prenasledujú dlhšiu dobu, kniha Prekonajte úzkosť vám ponúka pomoc, ktorú hľadáte. Nie každý má prístup k psychoterapii a nie každý ju potrebuje, no všetci by sme uvítali vo svojom živote viac pokoja. Autorka v desiatich kapitolách vysvetľuje, ako zvládnuť úzkostné myšlienky, stres či neistotu, no zaoberá sa aj problematikou traumy. Každá kapitola posúva o krok vpred k životu bez úzkosti. V knihe uvádza aj jednoduché a krátke cvičenia na potlačenie úzkosti a množstvo klinicky overených metód, ktoré majú pomôcť nájsť pokoj v živote.

***Děti v ohrožení***

***Krize, odolnost a psychické zdraví***

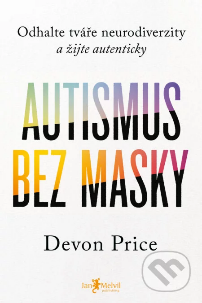
***Pilátová, A., Kolouch, D., Hrdlička, M., Vyšehrad. 2024***

******Kríza, s ktorou sa stretáva moderná spoločnosť, silne vnímajú aj naše deti. Aké faktory zohrávajú úlohu v dramatickom zhoršení ich psychického stavu? Skúsení lekári Michal Hrdlička a David Kolouch z Detskej psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Motole sa zamýšľajú nad možnými príčinami aj riešením. Ich výklad o najčastejších problémoch dopĺňajú rozhovory s tínedžermi aj ich rodičmi, ktoré viedla publicistka Agáta Pilátová. Kniha, ktorá vám ukáže cesty k zlepšeniu duševného stavu vašich deti.

***Autismus bez masky***

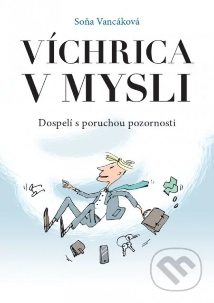
***Odhalte tváře neurodiverzity a žijte autenticky***

***Price, D., Jan Melvil publishing. 2024***

Nevyznáte sa v emóciách druhých a zvládanie bežných situácií vás stojí neúmerne veľa energie? Neviete, ako komunikovať s kolegami či príbuznými? Možno je na čase nakuknúť pod svoju masku! Autistické spektrum je oveľa širšie, než si myslíte. Devon Price vám za pomoci psychologických výskumov a osobných príbehov priblíži, ako rôznorodo sa môže maskovaný autizmus prejavovať. V knihe objasňuje, prečo si toľko z nás pripúšťa svoju odlišnosť až v pomerne pokročilom veku. Odovzdá vám tiež množstvo tipov, ako prestať skrývať svoju inakosť a nepotlačovať svoje potreby a prirodzenosť len preto, aby ste zapadali do spoločenských škatuliek.

***Víchrica v mysli - Dospelí s poruchou pozornosti***

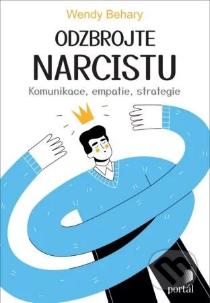
***Vancáková, S., EQUILIBRIA. 2024***

******Kniha VÍCHRICA V MYSLI je pre všetkých dospelých, ktorí zápasia s poruchou pozornosti a hyperaktivitou. Prináša praktické rady na zlepšenie každodenného fungovania. Súčasťou knihy sú aj milé kreslené postavičky, ktoré dospelým s ADHD (a nielen im) prinesú úsmev a zmiernia napätie z problémov spojených s touto poruchou. Ak sa dokážeš sústrediť dosť dlho na to, aby si prečítal celú knihu, dozvieš sa: Ako sa nenechať vytočiť do nepríčetna? Ako zlepšiť vzťahy s partnerom a kolegami? Ako zlepšiť svoju pozornosť?

***Odzbrojte narcistu***

***Komunikace, empatie, strategie***

***Behary, W., Portál. 2024***

Iste ste sa niekedy stretli s človekom, ktorý sa chová arogantne, bez pochopenia druhých, alebo neustále dáva najavo, že je tá najlepšia superhviezda na svete. Tieto prejavy sa vyskytujú u ľudí s narcistickou poruchou osobnosti a je veľmi zložité s nimi vychádzať. Napriek tomu sa o to musíme pokúšať, napríklad keď sa narcisticky správa naša kolegyňa alebo vedúca. Hoci nás takýto vzťah frustruje, musíme nájsť spôsob, ako s narcistickým človekom komunikovať a ako vzťah s ním prežiť. Táto kniha je praktickým sprievodcom, ktorý nás prevedie zvládaním vzťahu s človekom s narcistickou poruchou osobnosti. Áno, môžeme sa snažiť dotknutú osobu ignorovať, ale to nám veľmi nepomôže. Autorka ponúka techniky efektívnej komunikácie a ukazuje, ako sa nenechať zahnať do pasce. Otvára tiež tému spolužitia s narcistickým

partnerom, ktorá má často v pozadí spoluzávislosť a ktorá môže mať veľmi

negatívny vplyv na deti. Ukazuje, ako človeku s narcistickou poruchou nastaviť

hranice a dať najavo, aké správanie nebudete akceptovať. Knihu sprevádzajú početné

príklady z praxe.

***50 viet, ktoré vám uľahčia život***

***Objavte svoju vnútornú silu v osobnom aj pracovnom živote***

***Kuschik, K., Tatran. 2023***

# 

Nájsť správne slová, aby sme neurazili, alebo položiť správnu otázku, aby sme neponížili, je skutočné umenie, ktoré nás uchráni pred napätými vzťahmi. Šarmantný spôsob prejavu pri nepríjemnej konverzácii vám dá do ruky zbraň, ktorou protivníka ľahko odzbrojíte. Táto kniha je skvelým poradcom aj sprievodcom vo vyhrotených situáciách, aby ste nestratili nervy a neútočili, ale s chladnou rozvahou sa stali pánmi situácie.

***50 krátkých aktivizačních her***

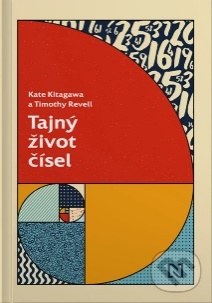
***Boos, A., Portál. 2024***



Päť desiatok hier plných pohybu, vtipu a rôznych hračiek je určených na prácu s deťmi v škole aj počas voľnočasových aktivít. Dajú sa využiť aj na detskom tábore a škole v prírode. Hry slúžia na prebudenie motivácie, zlepšenie koncentrácie alebo pohybovej koordinácie a môžete ich využiť kedykoľvek, keď máte pocit, že deti strácajú záujem o to, čo sa v hodine alebo na oddielovej schôdzke deje. Najmä začínajúcim školským i voľnočasovým pedagógom poskytnú toľko potrebnú inšpiráciu.

***Tajný život čísel***

***Kitagawa, K., Revell, T., N Press, 2024***

Renomovaná historička matematiky Kate Kitagawa a novinár Timothy Revell tvrdia, že história matematiky je nekonečne hlbšia, širšia a bohatšia než príbeh, o ktorom si myslíme, že ho poznáme. Dejiny čísel a matematiky nás zavedú od Hypatie, prvej veľkej matematičky, ktorej myšlienky spôsobili revolúciu v geometrii, vinou čoho prišla o život, ku Karen Uhlenbeckovej, prvej žene, ktorá získala Abelovu cenu, tzv. „nobelovku za matematiku“. Čitatelia sa vydajú na cestu po svete, kde sa stretnú s brilantnými arabskými učencami z tzv. Domu múdrosti, matematického chrámu, ktorého zničenie pri obliehaní Bagdadu v trinástom storočí bolo stratou pravdepodobne na rovnakej úrovni ako Alexandrijská knižnica; s Madhavom zo Sangamagramy, indickým géniom zo štrnásteho storočia, ktorý odhalil ústredné princípy kalkulusu 300 rokov pred narodením Isaaca Newtona; ale aj s černošskými matematikmi z éry boja za občianske práva, ktorí zohrali významnú úlohu pri odstraňovaní rasovej diskriminácie.

***Vytvorte si život, po akom túžite***

***Ako si vybudovať štyri piliere šťastia***

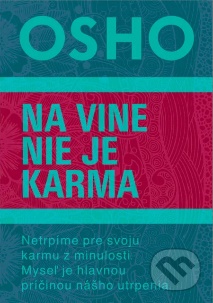
***C. Brooks, A., Winfrey, O.,Eastone Books, 2024***

S nadhľadom aj dávkou súcitu a nádeje vám ukážu, ako môžu nástroje emocionálneho sebaovládania zmeniť váš život – a to okamžite. Odporúčajú praktické, na vedeckom výskume založené postupy na vybudovanie štyroch pilierov šťastia: rodiny, priateľstva, práce a viery. Popri tom sa s vami podelia o ťažko nadobudnutú múdrosť z vlastného života a kariéry, ako aj o svedectvá bežných ľudí, ktorých život je napriek početným neúspechom a ťažkostiam radostný a naplnený. Keď budete vybavení týmito nástrojmi emocionálneho sebaovládania a pripravení budovať svoje štyri piliere šťastia, dokážete prevziať kontrolu nad svojou prítomnosťou aj budúcnosťou namiesto toho, aby ste len dúfali a čakali, že sa okolnosti vášho života zlepšia samy od seba. Kniha Vybudujte si svoj vytúžený život je vaša mapa k lepšiemu životu.

***Na vine nie je karma***

***Netrpíme pre svoju karmu z minulosti. Myseľ je hlavnou príčinou nášho utrpenia.***

***Osho, Eastone Books. 2024***

******Myseľ často žije v minulosti, alebo ešte častejšie v budúcnosti. A táto myseľ je hlavnou príčinou nášho utrpenia. Netrpíme pre svoje minulé karmy. Karma je trik, ako sa vyhnúť zodpovednosti za náš súčasný život. V tejto knihe, ktorá je prepisom série Oshových prednášok pred živým obecenstvom, sa Osho zamýšľa nad mnohými vecami, ktoré počas nášho života vytvárajú to, čo nazývame karmou. Hovorí o podstate dobra a zla, o ľuďoch v histórii aj nedávnej súčasnosti, ktorí boli považovaní za osvietených, o spôsobe, akým žijeme bez toho, aby sme si život skutočne uvedomovali, o tom, ako nežiť v minulosti, o dôležitosti ticha nielen pre pokoj našej mysle, ale aj pre naše vedomie, o rozdiele medzi pravdou a vierou a o tom, že skutočnú pravdu musíme nájsť v sebe, nie preberať pravdu druhých, a nakoniec o láske voči sebe samým, bez ktorej je ťažké cítiť lásku voči druhým. Všetky svoje myšlienky ilustruje množstvom zaujímavých, zábavných aj vážnych príbehov na zamyslenie, ktoré čitateľovi utkvejú v pamäti a pomôžu mu lepšie pochopiť, čo mu chce Osho odovzdať.

***Myslením k blahobytu***

***7 kľúčov šťastia***

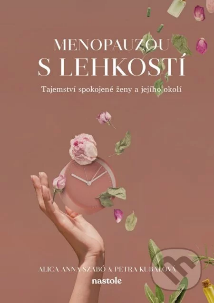
***Mráz, B., TORBERG, 2024***

Kniha Myslením k blahobytu je prvou knihou na Slovensku, ktorá je o takejto téme napísaná unikátnym ľavo-pravým spôsobom. Nájdete v nej tipy, rady a cenné skúsenosti od autora, ktoré vás podnietia k rozmýšľaniu nad vecami a situáciami vo vašom živote. Autor Braňo Mráz je uznávaným školiteľom a mentorom v oblasti biznisu, osobnostného rozvoja, zdravia a aj kryptomien. Už viac ako 30 rokov sa venuje ľuďom, ktorým pomáha žiť zdravší, spokojnejší, úspešnejší život. Taktiež im pomáha posunúť ich biznis na vyšší level a získať rovnováhu vo všetkých oblastiach života.

***Menopauzou s lehkostí***

***Tajemství spokojené ženy a jejího okolí***

***Szabó, A., Kubalová, P., Nastole. 2024***

Pre máloktorú ženu má slovo menopauza pozitívny nádych. Väčšinou o nej radšej ani nehovoríme. Ale vôbec to nemusí byť také zlé. Menopauza môže byť naopak skvelý nový začiatok. A o tom je táto kniha – láskavá, pozitívna, optimistická. Túto knihu venujeme všetkým ženám v období premenopauzy a menopauzy a ich mužom, ktorí chcú svojim partnerkám lepšie porozumieť a byť im oporou v náročnej životnej etape. Rovnako je však táto kniha určená ženám, ktoré menopauza ešte len čaká, aby získali potrebné informácie a mohli svoju menopauzu prežiť s ľahkosťou. V knihe tiež nájdete vysvetlenie medicínskych pojmov a ich preklad do „ľudčiny“. Sú v nej praktické návody, čo robiť, keď sa vás týkajú niektoré popísané stavy a problémy. Nech je vám praktickým a láskavým radcom a sprievodcom.

***Tátou každý den***

***366 zamyšlení o rodičovství, výchově a lásce k dětem***

***Holiday, R., Audiolibrix, 2023***

Premyslená každodenná príručka plná inšpiratívnych citátov a rád od autora bestselleru Stoikovho sprievodcu pre každý deň (366 zamyslení o múdrosti, vytrvalosti a umení žiť) - pre každého otca, ktorý sa vydáva na najdôležitejšiu cestu svojho života. Čo to znamená byť skvelým otcom? A ako sa ním stať? Rodičovstvo je úloha naplnená neuveriteľným zmyslom a účelom, ktorú majú muži povinnosť brať vážne. Každý otec však potrebuje vedenie. Muži potrebujú niekoho, kto ich bude inšpirovať a vyzývať na to, aby šli na doraz, pretože byť rodičom je niečo, čo robíte každý deň. Namiesto knihy o rodičovstve, ktorú si prečítate raz ako nevyspatý nový rodič (a okamžite zabudnete medzi všetkými ostatnými vecami, ktoré si teraz máte zapamätať), ponúka kniha Tatou každý deň 366 prístupných úvah o otcovstve, zvládnuteľný kúsok na každý deň.