

Literatura

- ALFRED, Dave, 2018. *Pod tlakem*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7554-169-7.
- BARISO, Justin, 2019. *Emoční inteligence v každodenním životě*. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7625-052-9.
- BERCELI, David, 2017. *Revoluční metoda uvolňování traumatu*. Praha: MAITREA. ISBN 978-80-7500-278-5.
- BERNHARDT, Klaus, 2018. *Jak se navždy zbavit paniky, úzkosti a strachu*. Praha: Albatros Media. ISBN 978-80-264-2207-5.
- BRACKETT, Marc, 2021. *Mood meter* [online]. [cit. 20.04.2021]. Dostupné z: <https://www.marcbrackett.com/about/mood-meter-app>
- BREFCZYNSKI-LEWIS, Julie, 2015. *People Behind the Science* [online]. [cit. 20.04.2021]. Dostupné z: <https://www.brainfacts.org/in-the-lab/meet-the-researcher/2015/people-behind-the-science-julie-brefczynski-lewis-120115>
- BUZAN, Tony, 2012. *Myšlenkové mapy*. Praha: BizBooks. ISBN 978-80-265-0030-8.
- COLIEROVÁ, Nancy, 2018. *Svoboda ve věku technologie: Jak si vybudovat zdravý vztah se svým telefonem* [online]. [cit. 03.04.2021]. Dostupné z: <https://www2.epochtimes.cz/2018042424132/Svoboda-ve-veku-technologie-Jak-si-vybudovat-zdravy-vztah-se-svym-telefonem.html>
- COVEY, Stephen R., 2011. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-403-5.
- CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihaly, 2017. *Flow a práce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1198-3.
- ČERNÝ, Vojtěch, 1999. *Jak překonat stres*. Praha: BizBooks. ISBN 80-251-1003-6.
- DIENER, Ed., 2008. *Dotazník kvality mezilidských vztahů* [online]. [cit. 04.04.2021]. Dostupné z: <https://mozaika-zdravi-usti.cz/poradna/dotaznik-kvality-mezilidskych-vztahu>
- DIENER, Ed, BISWAS-DIENER, Robert, 2008 in SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- ENNS, Muray W., COX, Brian James, SAREEN, Jitender, 2001. *Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation* [online]. [cit. 01.02.2021]. Dostupné z: <https://www.mendeley.com/catalogue/d8e92d6a-79e7-3ef5-9057-75b5921a1adf>
- FISCHEROVÁ, Stern, HOMOLOVÁ TÓTHOVÁ, Veronika, 2017. *Mengeleho děvče*. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-249-3450-1.

- FONTANA, David, 2016. *Stres v práci a životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1033-7.
- FORBES ČESKO, 2015. *Touha po dokonalosti vás může ničit, nebo posunout vpřed. Víte, jaký jste typ?* [online]. [cit. 02.02.2021]. Dostupné z: <https://forbes.cz/touha-po-dokonalosti-muze-nicit-nebo-posunout-vpred-vite-jaky-jste-typ>
- FORBES ČESKO, 2019. *Syndrom podvodníka. Jak překonat pocit, že nejste dost dobří?* [online]. [cit. 03.05.2021]. Dostupné z: <https://forbes.cz/syndrom-podvodnika-jak-prekonat-pocit-ze-nejste-dost-dobri>
- FRANKL, Viktor, 2018. *A přesto říci životu ano*. Praha: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7566-022-0.
- FREDRICKSON, Barbara, 2009. Positivity Self Test. In: SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- FRIEDMAN, Meyer, ROSENMAN, Ray, 1959. Association of specific overt behaviour pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*. **169** (12): 1286–1296. Dostupné z: doi: 10.1001/jama.1959.03000290012005
- GILLIHAN, Seth J., 2020. *10 kroků ke zvládnutí psychické nepohody*. Praha: CPress. ISBN 978-80-2643-220-3.
- GOLEMAN, Daniel, 2011. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-334-6.
- GOULSTON, Mark, 2018. *Domluvit se dá s každým*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1399-4.
- GRANT, Adam, 2016. *Originály: Jak nonkonformisté hýbou světem*. Praha: Noxi. ISBN 978-80-8111-398-7.
- GRIFFIN, Vicki, 2011. *Cesta ke svobodě: jak překonat své každodenní závislosti: průvodce naším životem*. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-916-7.
- GRIGHTON THERAPY PARTNERSHIP, 2020. *Resilience and Trauma – The BASIC Ph Model* [online]. [cit. 05.08.2021]. Dostupné z: <https://www.brightontherapy-partnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph>
- GRUHL, Monika, KÖRBÄCHER, Hugo, 2013. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0345-2.
- HOLMES, Thomas, RAHE, Richard, 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11** (2), 213–218. Dostupné z: doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4
- HORNBY, Malcolm, 1997. *Já to dokážu! Jak získat dobré zaměstnání*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-388-X.
- HONZÁK, Radkin, 2013. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-331-3.

- CHADE-MENG, Tan, 2014. *Hledej ve svém nitru*. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-4404-4.
- KASTOVÁ, Verena, 2010. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-702-2.
- KEHOE, John, 2019. *Síla mysli*. Praha: Rybka Publishers. ISBN: 978-80-87950-65-4.
- KELLER, Gary, PAPASAN, Jay, 2014. *Jediná věc: Překvapivě prosté tajemství výjimečných výkonů*. Praha: BizBooks. ISBN 978-80-265-0139-8.
- KISMO, 2019. *Lepší kondice vede k lépe fungujícímu mozku. A to i v mladém věku, ukázala studie* [online]. [cit. 02.11.2021]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/zpravodajstvi/lepsi-kondice-vede-k-lepe-fungujicimu-mozku-a-to-i-v-mladem-veku-ukazala-studie>
- KOHOUTEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo, 2009. *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1816-8.
- KOHOUTEK, Tomáš, 2014. *Zvládání zátěže jako téma psychologické teorie a výzkumu. Disertační práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. *Komplex méněcennosti* [online]. poslední aktualizace 19.07.2021 [cit. 25.04.2022]. Wikipedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Komplex_méněcennosti
- KOLÁŘ, Pavel, 2021. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-242-7465-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2015. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-247-3604-4.
- KUČERA, Dalibor, 2013. *Moderní psychologie: Hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4621-0.
- LAZARUS, Richard S., 1966. *Psychological Stress and the Coping process*. New York: McGraw-Hill. McGraw-Hill series in psychology.
- LEVINE, Peter A., FREDERICK, Ann, 2011. *Probouzení tygra. Léčení traumatu*. Praha: MAITREA. ISBN 978-80-87249-21-5.
- LEWIS, Julie, 2021. *Mind, Body And Emotion Reset & Recharge* [online]. [cit. 02.04.2021]. Dostupné z: <https://julie-lewis.com/get-access-power-of-three-mbe>
- LIEBERMAN, Matthew, D., TORRE, Jared B., 2018. *Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation* [online]. [cit. 04.05.2021]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1754073917742706>

- LOEWENSTEIN, Richard J., BRAND, Bethany L., SPIEGEL, David, 2014. *Dispelling Myths About Dissociative Identity Disorder Treatment: An Empirically Based Approach* [online]. [cit. 04.05.2021]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/262682220_Dispelling_Myths_About_Dissociative_Identity_Disorder_Treatment_An_Empirically_Based_Approach
- LUDWIG, Petr, 2013. *Konec prokrastinace*. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87270-51-6.
- MATÉ, Gabor, 2020. *V říši hladových duchů*. Praha: PeopleComm. ISBN 978-80-78917-62-6.
- MAGAZÍN A ZDRAVÍ, 2014. *Pohyb a psychika* [online]. [cit. 04.05.2021]. Dostupné z: <https://www.magazinzdravi.cz/pohyb-a-psychika>
- MENDĚL, Jan [@honza_mendel], 2021a. *Abychom v životě mohli jít správně...* In: Instagram [online]. 23. srpna 2021 [cit. 24.09.2021]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/CS6ZSHurJWU>
- MENDĚL, Jan [@honza_mendel], 2021b. *Dávej si pozor na roli...* In: Instagram [online]. 24. srpna 2021 [cit. 24.09.2021]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/CS8698-rSEB>
- MUSILOVÁ, Zuzana, 2019. *Komplexní trauma*. Olomouc. Rigorózní práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie.
- MÜHLFEIT, Jan, COSTI, Melina, 2017. *Pozitivní leader*. Brno: Management Press. ISBN 978-80-265-0591-4.
- NOSKOVÁ, Anna, 2020. *Zranitelnost vám přinese lepší práci i osobní vztahy* [online]. [cit. 02.04.2021]. Dostupné z: <https://forbes.cz/odhalte-slabiny-zranitelnost-vam-prinese-lepsi-praci-i-osobni-vztahy>
- PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PETERKOVÁ, Michaela, 2014. *Ego-obranné mechanismy* [online]. [cit. 27.04.2021]. Dostupné z: <https://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy>
- PSYCHOLOGY JOURNAL, 2021. *Cvičení na odpouštění* [online]. [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://cs.psychology-journal.com/10347441-the-forgiveness-exercise>
- PREISS, Marek, 2009. *Trauma a posttraumatický růst* [online]. [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200901-0001_Trauma_a_posttraumaticky_rust.php
- Resilience* [online]. poslední aktualizace 02.08.2021 [cit. 25.04.2022]. Wikipedie. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Resilience_\(psychologie\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Resilience_(psychologie))
- SAMUELOVÁ, Kateřina, 2008. *Premenstruační syndrom, pohroma pro ženy i muže* [online]. [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/premenstruacni-syndrom-pohroma-pro-zeny-i-muze.A080428_105648_zdravi_bad

- SAUNIA MARKETING, 2017. *Vliv sauny na mozek aneb Bystřejší po saunování* [online]. [cit. 20.04.2021]. Dostupné z: <https://www.vseosaunovani.cz/post/vliv-sauny-na-mozek>
- SELIGMAN, Martin, 2013. *Naučený optimismus*. Praha: Beta. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SHIRZAD, Chamine, 2013. *Pozitivní inteligence*. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-444-0.
- SIEBERG, Daniel, 2011. *Digitální dieta*. Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-315-8.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- STANTON, Philippa, 2019. *Vnímejte svět kreativně*. Brno: Zoner Press. ISBN 978-80-7413-391-6.
- STRANDBER, Timo, STRANDBERG, Arto, PITKÁLÁ, Kaisu, BENETOS, Athanase, 2018. *Sauna bathing, health, and quality of life among octogenarian men: the Helsinki Businessmen Study* [online]. [cit. 20.04.2021]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29188579>
- Stres [online]. poslední aktualizace 28.01.2022 [cit. 25.04.2022], Wikipedie. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>
- TŘEŠŇÁK, Petr, 2019. *Ztracené umění: jak vnímat své tělo* [online]. [cit. 20.11.2021]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2019/41/ztracene-umeni-jak-vnimat-sve-telo>
- TOLLE, Edgard, 1999. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7549-161-9.
- VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan, SOLLÁROVÁ, Eva, ed., 2019. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5775-9.
- ZACHER, Elissa Michele, 2014. *Procházky v přírodě zlepšují zdraví a snižují stres* [online]. [cit. 20.11.2021]. Dostupné z: <https://www.epochtimes.cz/2014012021847/Vyzkum-Prochazky-v-prirode-zlepsuji-zdravi-a-snizuji-stres.html>