

Chcete se ještě lépe poznat a využít znalosti o sobě, abyste se ve svém životě posunula zase o kousek dál?

Příliš zřídka si uděláme čas na to, abychom si uspořádali své myšlenky a dali jim smysluplnou strukturu.

Příliš zřídka se ptáme sami sebe, co potřebujeme, jak se cítíme, a soustředíme se na věci, které nás neposouvají kupředu.

Abyste docílila větší síly, motivace a spokojenosti sama se sebou a svým životem, musíte pracovat na svých myšlenkách. Ty můžete ovlivnit pomocí pozitivní psychologie a trvale je změnit, abyste konečně mohla žít život, který vás činí šťastnou.

Potřebujete k tomu jen 10 minut týdně – nic, co by se nedalo zvládnout. Máte v hlavě spoustu nevyjasněných otázek a chcete je konečně vyřešit?

Všechny odpovědi jsou ve vás – stačí si položit ty správné otázky.

Díky správně zvoleným otázkám a týdenní sebereflexi se lépe poznáte, lépe porozumíte sama sobě a budete moci využít tyto poznatky, abyste vytvořila takový svět, jaký si přejete.

Veźměte si, co vám právem náleží: více pohody, více klidu, více radosti a více štěstí.

Moje cesta k sobě – pracovní kniha

S 10 minutami sebereflexe týdně k větší pohodě, klidu a radosti

Moje cesta k sobě

Velké množství poznatků jsem během let načerpala například během studia u SGD (Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH), kde jsem se zaměřila na téma „Zvládání strachu a stresu“, dále na seminářích, workshopech, v rozhovorech s psychology, terapeutky, sociálními pedagogy, trenéry a také díky vlastní životní zkušenosti.

Tento obsah tvoří směsice nabytých znalostí, které jsem získala jak samostudiem, tak vlastními řešenými.

Znalosti jsem čerpala z různých zdrojů, mimo jiné z následujících:

Doporučená literatura

Pilíře života

Säulen des Lebens, Sandra Koller, Followtheworld.de, 2016
Lebensbalance Modell Lebenssäulen, BernardZitzer.com, vyd. 2018

SMART cíle

People and Performance: The Best of, Peter F. Drucker, Harper's College Press, New York, 1977

Zeitkuchen: SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, s. 37, vyd. 2018

Motivace a potřeby

A Validation Study of Maslow's Hierarchy of Needs Theory, R. J. Clay, Research Report, 1977

Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik, Edward L. Deci, Richard M. Ryan, 1993

Pervasive negative effects of rewards on intrinsic motivation. The myth continues. In: The Behavior Analyst, Band 24, Nr. 1, Judy Cameron, Katherine M. Banko, W. David Pierce, 2001

Intrinsic vs. Extrinsic Properties, Marshall, Dan and Weatherson, Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2018

52 Beispiele für intrinsische und extrinsische Motivation, Mindmonia, Inc,

Učení

Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln, Manfred Spitzer, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 1996

Psychologie, Pearson, Philip Zimbardo, Verlag, Mnichov, 2008

Myšlenky – pocity – chování

Gefühle. Wie die Wissenschaften sie erklären, Martin Hartmann, Frankfurt am Main, 2005

Lexikon der Psychologie, Wilhelm Arnold, Bechtermünz, Augsburg, 1996

Stresstagebuch, SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, s. 44, vyd. 2018

Kognitivní zkreslení

Cognitive Illusions: A Handbook on Fallacies and Biases in Thinking, Judgement and Memory, Psychology Press, Rüdiger F. Pohl, Taylor and Francis Group, Hove, New York, 2004

Test vnímání

Wahrnehmungstest: Wahrnehmungstyp, Cordula Nussbaum, ArbeitundGesundheit.eu, erfolgreich-frei.de, školní přednáška „Arbeitswelt“, 2020

Vorstellung der drei Typen: Visueller, auditiver und kinästhetischer Typ, Stefan Landsiedel, landsiedel-seminare.de, vyd. 2020

Hodnocení & stres

Psychologie. Das Fischer Lexikon, Fischer-Taschenbuch, Peter R. Hofstätter, Frankfurt a. M., 1972

Wie wir fühlen, Memento, Internet Archive, HR2-Funkkolleg, „Neurobiologie“, „Bedeutungserteilung“, 2009

The Short-Circuiting of Threat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal, Journal of Abnormal and Social Psychology, Lazarus & Alfert, 1964

The Principle of Short-Circuiting of Threat: Further Evidence, Journal of Personality, Lazarus, 1965

Stress, Appraisal, and Coping, Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1984

Stress, SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Anti-Stress-Training, s. 44, vyd. 2018

Priming

Psychologie, David G. Myers, Springer, 2008

Effekte von Priming auf Selbstwirksamkeit und Zielsetzung, online disertace, Universität Gießen, Anna-Sophie Ulfert, Gießen, 2016

Jazyky lásky

Die fünf Sprachen der Liebe: wie Kommunikation in der Ehe gelingt, Gary D. Chapman, Francke, Marburg an der Lahn, 1994

Die fünf Sprachen der Liebe für Familien, 4. vydání, Gary Chapman, Brunnen-Verlag, Gießen, 2011

Metoda ABC

Methoden der Kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis, Beate Wilken, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin, Kolín, 1998

Die rationale-emotive Therapie, Albert Ellis, Pfeiffer, Mnichov, 1993

Odstraňování katastrofických scénářů

The Efficacy of Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review, Depression and Anxiety, Normann, N., van Emmerik, A. A., & Morina, N., 2014

Model ledovce

Lehrbuch der Psychologie. Eine Einführung für Studenten der Psychologie, Medizin und Pädagogik, Floyd L. Ruch, Philip G. Zimbardo, Springer, Berlin, 1974

Self-management a sebepojetí

Selbstmanagement Therapie, Kanfer, E. H., Reinecker, H., Schmelzer, D., Springer Verlag, Berlin, 2014

Bewusstseins-Management, Howald, W., Gottwald, E. T., mvg Verlag, Landsberg, 1999

Selbstwahrnehmung: Wer bin ich, Nils Warkentin, karrierebibel.de, 2020

Sebeurčení

Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health, Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2008

The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2000

Promoting Motivation, Health, and Excellence: Ed Deci at TEDxFlourCity, YouTube, 2015

Selbstbestimmungs-Test, SGD, Studienheft ASB03, Dr. Marlies Posautz, Selbstmanagement, s. 8, vyd. 2018

Kvalita života a model rovnováhy

Dimensionen der Lebensqualität, in: Einführung in die Freizeitwissenschaft, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008

How's Life?: Measuring Well-Being, OECD Publishing, 2011

Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, Renate Frank, Springer, 2007

WHOQOL Measuring Quality of Life (PDF), World Health Organization – Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, 1997

Meine sechs wichtigsten Rollen, unternehmerkraft.at, Institut Huemer, Balancemodell.pdf, 2015

Selbstmanagement Therapie, Kanfer E. H., Reinecker H., Schmelzer D., Springer Verlag, Berlin, 2004

Lebensqualität, SGD, Studienheft ASB03, Dr. Marlies Posautz, Selbstmanagement, s. 50, vyd. 2018

Eustres

Entspannung, Mosaik Verlag, Mnichov, 1988

Aktive Entspannung und Stressbewältigung, Wagner-Link, A., Expert Verlag, 2005

Eu-Stress, SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Stresstyp, s. 9, vyd. 2018

Eu-Stress-Liste, SGD, Studienheft ASB02, Dr. Marlies Posautz, Stressbewältigung, s. 57, vyd. 2018