

Poznámky

- ¹ Soukupová, J., Melicharová, H., Šanca, O., Bartůněk, V., Jarkovský, J., Komenda, M. *Psychiatrická péče: Pokrytí psychofarmaky*. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2025-08-18]. Dostupné z: <http://www.nzip.cz/data/2063-pokryti-psychofarmaky>.
- ² Národní konference Psychoaktivní léky 2020 upozornila na zneužívání farmak v české populaci [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2025-08-18]. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/narodni-konference-psychoaktivni-leky-2020-upozornila-na-zneuzivani-farmak-v-ceske-populaci--184586/>.
- ³ Engel, G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 1977; 196(4286):129–136.
- ⁴ Aristotelés. O vzniku a zániku. In: *Člověk a příroda*. Překl. A. Kříž. Praha: Svoboda, 1984. ISBN: 25-149-84.
- ⁵ Neubauer, Z., Škrdlant, T. *Skrytá pravda Země. Živly jako archetypy ekologického myšlení*. Druhé, přepracované vydání. Praha: Malvern, 2021. ISBN 978-80-7530-291-5.
- ⁶ Arrien, A. *The Four-Fold Way. Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer, and Visionary*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993. ISBN 0-06-250059-7.
- ⁷ Pogosyan, M. Understanding interoception, the sixth sense [online]. *Psychol Today*, 24. srpna 2022. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/202208/understanding-interoception-the-sixth-sense>.
- ⁸ Mayer, E. A. Gut feelings: The emerging biology of gut–brain communication. *Nat Rev Neurosci*. 2011;12(8):453–466.
- ⁹ Kabat-Zinn, J. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Překl. J. Válek. Praha: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-012-5.
- ¹⁰ Gendlin, E. T. *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Překl. K. Černá. Praha: Portál, 2024. ISBN 978-80-262-2150-0.
- ¹¹ Goleman, D. *Pozornost – Skrytá cesta k dokonalosti*. Překl. J. Melvil. Praha: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-94-3.
- ¹² Mayer, E. A. *cit. dílo*.
- ¹³ Porges, S. W., Porges, S. *Náš polyvagální svět. Jak nás pocit bezpečí a trauma mění*. Překl. S. Poláková. Praha: Maitrea, 2024. ISBN 978-80-7500-696-7.
- ¹⁴ Mehling, P., et al. Interoception, contemplative practice, and health. *Front Psychol*. 2015; 6:1898.
- ¹⁵ *tamtéž*
- ¹⁶ Levine, P. A. *Probouzení tygra. Léčení traumatu*. Překl. K. Hrách. Brno: Maitrea, 2021. ISBN 978-80-7500-585-5.
- ¹⁷ Mehling, P., *cit. dílo*.

- 18 Barrett, L. F. *Jak se tvoří emoce*. Překl. V. Klásková. Voznice: Leda, 2022. ISBN 978-80-7335-662-0.
- 19 Tolle, E. *Moc přítomného okamžiku*. Překl. J. Brázda. Praha: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7549-218-0.
- 20 Grün, A. *Života je teď. Umění stárnout*. Překl. V. Petkevič. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-749-7.
- 21 Dürckheim, K. Hara: *Zemský střed člověka*. Překl. P. Patočka. Praha: Dobra, 2002. ISBN 80-86459-29-2.
- 22 Jung, C. G., Wilhelm, R. *Tajemství zlatého květu. Čínská kniha života*. Čtvrté vydání. Překl. K. Škoda, J. Spousta. Praha: Vyšehrad, 2022. ISBN 978-80-7601-674-3.
- 23 Keltner, D., Haidt, J. Evolutionary explanations of emotions. *Rev Gen Psychol.* 1998; 2(3): 300–319.
- 24 Ekman, P. *Odhalené emoce. Naučte se rozpoznat emoce druhých lidí*. Překl. P. Diestlerová. Praha: Jan Melvil Publishing, 2011. ISBN 978-80-87270-25-5.
- 25 Van der Kolk, B. *Tělo sčítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Překl. M. Martinková. Brno: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN 978-80-7555-130-6.
- 26 *tamtéž*
- 27 Gross, J. J., Levenson, R. W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J Abnorm Psychol.* 1997; 106(1):95–103.
- 28 McEwen, B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med.* 1998; 338(3): 171–179;
- 29 Miller, G. E., Chen, E., Fuller-Rowell, E. S. Social regulation of the proinflammatory phenomenon. *Psychol Rev.* 2011; 118(3):571–590.
- 30 McEwen, B. S. *cit. dílo*.
- 31 Chapman, B. P., Fiscella, K., Kawachi, I., et al. Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up. *J Health Psychol.* 2013; 32(8): 933–946.
- 32 Dvořáček, J., Mravčík, V. Závislost jako hacknutí mozkového systému libosti. In: Horáček, J., Kesner, L., Höschl, C., et al. *Mozek a jeho člověk. Mysl a její nemoc*. Praha: Galén, 2024, s. 363–366. ISBN 9788074927386.
- 33 Keltner, D., Gross, J. J. Functional accounts of emotions. *Cogn Emot.* 1999; 13(5): 467–480.
- 34 Vingerhoets, A., Blyss, L. M., Rottenberg, J. (2014). Crying: A biopsychosocial phenomenon. *Emot Rev.* 2014; 6(3): 247–254.
- 35 Newhouse, P. Parasympathetic nervous system and emotion regulation. *J Psychophysiol.* 2021; 35(2): 123–132.
- 36 Trimble, M. R. Emotional expression and social connection: The role of crying. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015; 55: 1–10.
- 37 Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychol Sci.* 2007; 18(5): 421–428.
- 38 Hanh, T. N. *True Love: A Practice for Awakening the Heart*. Berkeley: Parallax Press, 1999. ISBN 1590304047.
- 39 Cohen, S., Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull.* 1985; 98(2): 310–357.
- 40 Van der Kolk B. *cit. dílo*.
- 41 Ulrich-Lai, Y. M., Herman, J. P. Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nat Rev Neurosci.* 2009; 10(6): 397–409.
- 42 Davidson, R. J., McEwen, B. S. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nat Neurosci.* 2012; 15(5): 689–695.
- 43 Porges, S. W., Porges, S. *cit. dílo*.
- 44 Paul, A. (Bodhi). *Emotions as the Cornerstone of Psychological Healing and Personal Development* [online]. Center for Wisdom Psychology, 2020 [cit. 2025-08-21].
- 45 Ekman, P. *cit. dílo*.
- 46 Gottmann, J. M., Levenson, R. W. *The Research: Physiological and Affective Predictors of Change in Relationship Satisfaction* [online]. The Gottman Institute, 2013 [cit. 2025-08-21].
- 47 Horáček, J., Kesner, V. Strukturální a funkční architektura mozku. In: Horáček, J., Kesner, L., Höschl, C., et al. *Mozek a jeho člověk. Mysl a její nemoc*. Praha: Galén, 2024, s. 27–31. ISBN 9788074927386.
- 48 Kahneman, D. *Myšlení. Rychlé a pomalé*. Překl. E. Nevrlá. Brno: Jan Melvil Publishing, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4.
- 49 Rogers, C. R. *Být sám sebou. Terapeutův pohled na psychoterapii*. Překl. H. Hartlová. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2.
- 50 Bowlby, J. *Vazba. Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Druhé, přepracované vydání. Překl. I. Müller. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2023-7.
- 51 Rozin, P., Royzman, E. B. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Pers Soc Psychol Rev.* 2001; 5(4): 296–320.
- 52 Horáček, J., Kesner, V. *cit. dílo*.
- 53 Bowlby, J. *cit. dílo*.
- 54 Kondo, M. *Zázračný úklid. Pořádek jednou provždy*. Překl. Š. Kadlecová. Praha: Knižní klub, 2015. ISBN 978-80-242-4875-2
- 55 Goleman, D., Rinpoché, T. *Why We Meditate. The Science and Practice of Clarity and Compassion*. New York: Atria Books, 2022. ISBN 978-1-982178-45-1.
- 56 Csikszentmihalyi, M. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Druhé, upravené vydání, v Portále první. Překl. E. Hauserová. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-1198-3.
- 57 Brinkmann, S. *Umění uměření. Cesta ke spokojenosti v nespokojené době*. Překl. M. Jírková. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1492-2.
- 58 Kabat-Zinn, J. *cit. dílo*.
- 59 Horáček, J., Kesner, V. *cit. dílo*.
- 60 French, A. P. The two-slit experiment. *Am J Phys.* 1964; 32(9): 729–740.
- 61 Dispenza, J. *Devenir super-conscient. Transformer sa vie et accéder à l'extra-ordinaire*. Les éditions Trédaniel, 2018, s. 127–159. ISBN 9782813215772.
- 62 Gadamer, H. G. *Pravda a metoda I. Návys filosofické hermeneutiky*. Překl. D. Mik. Praha: Triáda, 2010. ISBN 978-80-87256-04-6.
- 63 Goleman, D., *cit. dílo*, s. 165–188.
- 64 Csikszentmihalyi, M. *cit. dílo*.
- 65 Goleman, D., Rinpoché, T. *cit. dílo*, s. 165–188.

- ⁶⁶ Ekman, P. *cit. dílo*, s. 234–235.
- ⁶⁷ Maté, G., Maté, D. *The myth of normal. Trauma, illness & healing in a toxic culture*. London: Vermilion, 2022, s. 96–112. ISBN 978-1-78504-272-0.
- ⁶⁸ Džibrán, Ch. Prorok. In: Haemin, S. *Věci, které uvidíte, jen když zpomalíte. Jak si zachovat klid a bdělou pozornost v uspěchaném světě*. Překl. A. Švomová. Brno: Jota, 2017. ISBN 978-80-7565-188-4.
- ⁶⁹ IASP. *IASP Terminology. International Association for the Study of Pain* [online]. 2020. Dostupné z: <https://www.iasp-pain.org/terminology>.
- ⁷⁰ Neradilek, F. Emoce v algeziologické praxi. In: Rokyta, R., Höschl, C. (eds.). *Bolest a regenerace v medicíně*. Praha: Axonite CZ, 2015, s. 12–20. ISBN 978-80-88046-03-5.
- ⁷¹ Ekman, P. *cit. dílo*, s. 175–188.
- ⁷² Murphy, J. *Terapie modlitbou*. Překl. I. Nuhličková. Bratislava: Aktuell, 2021. ISBN 978-80-8172-038-3, s. 119–120.
- ⁷³ Porges, S. W., Porges, S. *cit. dílo*.
- ⁷⁴ Dürckheim, K. *cit. dílo*, s. 15.
- ⁷⁵ Porges, S. W., Porges, S. *cit. dílo*.
- ⁷⁶ Dethlefsen, T. *Osud jako šance. Prastarým věděním k lidské dokonalosti*. Překl. J. Doubravová. Praha: Knižní klub, 2010, s. 45–60. ISBN 978-80-242-2820-4.
- ⁷⁷ Welwood, J. Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual. *JTP*. 1984;16(1): 63–73.
- ⁷⁸ Dürckheim, K. *cit. dílo*, s. 15.
- ⁷⁹ Dürckheim, K. *cit. dílo*, s. 15.
- ⁸⁰ Seligman, M. *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Překl. E. Nevrlá. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.
- ⁸¹ Melloni, J., Prívará, S. *Ignaciánská spiritualita a tradice Východu*. Překl. S. Prívará, V. Šimák. Praha: Alpha Book, 2023, s. 26–28. ISBN 978-80-88428-23-7.
- ⁸² Sujiva. *Strom moudrosti, řeka bez návratu. Praxe a rozvoj meditace vhledu*. [S.l.]: Sujiva, 2012, s. 29–38.
- ⁸³ Neubauer, Z., Škrdlant, T. *cit. dílo*, s. 74–77.
- ⁸⁴ Eliade, M. *Šamanismus a archaické techniky extáze*. Druhé vydání. Překl. J. Vacek. Praha: Argo, 2017. ISBN 978-80-257-2082-0.
- ⁸⁵ Hall, M. P. *Tajné nauky všech věků. Encyklopedický přehled zednářské, hermetické, kabalistické a rosekruciánské symbolické filosofie neboli interpretace tajných nauk skrytých v rituálech, alegoriích a mystériích všech věků*. Překl. J. Veselý. Praha: Trigon, 2021, s. 98–111. ISBN 978-80-87908-48-8.
- ⁸⁶ Melloni, J., Prívará, S. *cit. dílo*.
- ⁸⁷ Hall, M. P. *cit. dílo*, s. 385–434.
- ⁸⁸ Hall, M. P. *cit. dílo*, s. 537–566.
- ⁸⁹ Jung, C. G. *Červená kniha*. Překl. P. Babka. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-767-1.
- ⁹⁰ Grof, S., Grof, Ch. *Holotropní dýchání. Nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.
- ⁹¹ Maté, G., Maté, D. *cit. dílo*, s. 22.
- ⁹² Grof, S. *Knihy mrtvých. Příručky pro žití i umírání*. Praha: Malvern, 2021. ISBN 8075303067.
- ⁹³ Campbell, J. *Tisíc tváří hrdiny*. Druhé vydání, v Argu první. Překl. H. Antonínová. Praha: Argo, 2017. ISBN 978-80-257-2184-1.
- ⁹⁴ Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev.* 1977; 84(2): 191–215.
- ⁹⁵ Whitmore, J. *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Překl. A. Lisa. Praha: Management Press, 2019. ISBN 978-80-7261-559-9.
- ⁹⁶ Roflíková, M., Vančurová, M. *Mindfulness pro každého. 8 týdnů, které změní váš život*. Praha: Grada, 2020. ISBN 9788027140633.
- ⁹⁷ Lachowicz, J., et al. Pharmacological properties of essential oils. *Front Pharmacol.* 2022; 13: 956541.
- ⁹⁸ Tisserand, R., Young, R. *Essential Oil Safety. A Guide for Health Care Professionals*. Druhé vydání. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2014. ISBN 978-0-443-06241-4.
- ⁹⁹ Arrien, A. *Velká kniha Crowleyho tarotu. Praktické využití starověkých vizuálních symbolů*. Druhé, upravené vydání. Překl. A. Homolová. Praha: Synergie, 2000. ISBN 8086099431.
- ¹⁰⁰ Neubauer, Z., Hlaváček, J. *Slabikář hermetické symboliky a čítanka tarotu*. Praha: Malvern, 2003. ISBN 80-86702-01-4.
- ¹⁰¹ Tomberg, V. *Meditace nad tarotem. Cesta do nitra křesťanského hermetismu*. Překl. E. Klimešová, E. Markvartová, J. Janský. Praha: Malvern, 2017. ISBN 978-80-7530-070-6.
- ¹⁰² Růžička, J., Čálek, O. *Výklad snů daseinsanalytickou metodou*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2016, s. 23. ISBN 978-80-7553-041-7.
- ¹⁰³ Jandial, R. *Proč sníme. Co neurověda odhaluje o snech a jejich vlivu na náš život i zdraví*. Překl. F. Drlík. Praha: Jan Melvil Publishing, 2024. ISBN 978-80-7555-240-2.
- ¹⁰⁴ Laberge, S. *Lucidní snění. Naučte se vědomě snít*. Překl. M. Petrželka. Praha: Portál, 2022. ISBN 8026218825.
- ¹⁰⁵ Berceli, D. *Revoluční metoda uvolňování traumatu. Překonej své nejtěžší krize*. Překl. K. Pinta. Praha: Maitrea, 2017. ISBN 978-80-7500-278-5.
- ¹⁰⁶ Porges, S. W. Porges, S. *cit. dílo*.
- ¹⁰⁷ Keeney, B. P. *Třesení jako léčebná metoda. Léčebná síla extatického pohybu*. Překl. D. Fořtová. Olomouc: Fontána, 2011. ISBN 978-80-7336-654-4.
- ¹⁰⁸ Carroll, R. *Metoda Bullet Journal. Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek*. Překl. K. Harrison Lipenská. Brno: Jan Melvil Publishing, 2019. ISBN 978-80-7555-073-6.
- ¹⁰⁹ Douglas-Klotz, N. *Aramejský Otčenáš. Meditace na Ježíšova slova*. Překl. D. Štětka, L. Hoffmannová. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN 978-80-86925-28-7.