

Literatura

Nabízím praktický přehled vybraných knih, ze kterých vycházím a které doporučuji k dalšímu studiu.

Sebepřijetí, stres a trauma

Ellis, Albert. *Trénink emocí: Práce s emocemi na základě racionálně emoční terapie*. Praha: Portál, 2010.

Maté, Gábor. *Když tělo řekne ne: Jak stres souvisí s nemocemi*. Praha: PeopleComm, 2019.

van der Kolk, Bessel. *Tělo sčítá rány: Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Brno: Jan Melvil, 2021.

Všímavost a laskavost

Williams, Mark, Penman, Danny. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014.

Benda, Jan. *Všímavost a soucit se sebou*. Praha: Portál, 2019.

Neff, Kristin, a Germer, Christopher. *Rozvíjejte všímavý soucit se sebou: Praktická cvičení pro sebepřijetí a budování vnitřní síly*. Praha: Portál, 2025.

Neff, Kristin. *Sebesoucit: Přestaňte se obviňovat a buďte k sobě laskavější*. Praha: Maitrea, 2023.

Gilbert, Paul. *Soucitná mysl: Nový přístup k životním výzvám*. Praha: Triton, 2026.

Komunikace a porozumění pocitům a potřebám

Rosenberg, Marshall B. *Nenásilná komunikace: Řeč života*. Praha: Portál, 2022.

Cornell, Ann Weiser. *Síla focusingu: Průvodce k emočnímu sebeuzdravení*. Praha: Portál, 2015.

Vnitřní rodina

Schwartz, Richard C. *Tohle všechno jsem já: Terapie systémů vnitřní rodiny*. Praha: Portál, 2023.

Bradshaw, John. *Návrat domů: Jak pečovat o své vnitřní dítě*. Praha: Portál, 2018.