
DOPORUČENÁ LITERATURA

O stresu a jeho překonávání:

Bruno Comby: Stres pod kontrolou
Toni Battisonová: Zvládnutý stres
Siegfried Brockert: Ovládání stresu
Eva Rheinwaldová: Dejte sbohem distresu

Komunikace a asertivita:

Eric Berne: Co řeknete až pozdravíte
Věra Caponi, Tomáš Novák: Asertivně do života
Ján Praško, Hana Prašková: Asertivitou proti stresu

Partnerské problémy:

Věra Caponi, Tomáš Novák: Sám sobě manželským poradcem
John Gray: Co vám matka řící nemohla a otec nevěděl
Zbyněk Vybíral: Útěky před láskou
Ján Praško, Ivana Ondráčková, Petr Goldman: Asertivita v manželství

Deprese:

Ján Praško: Pomoc ve smutku a beznaději aneb Jak zvládnout depresi

Úzkostné poruchy:

Ján Praško, Hana Prašková: Jak zvládnout paniku a strach cestovat
Ján Praško, Hana Prašková: Trápí vás nadměrný stud aneb Jak překonat sociální fobii
Ján Praško: Bez obav a starostí aneb Jak překonat každodenní úzkost

Sexuální problémy:

Stanislav Kratochvíl: Sexuální potíže a problémy
Hana Fífková: O sexu s Hankou
Ján Praško, Ondřej Trojan: O milování s důvěrou a láskou aneb Jak překonat sexuální problémy v páru

Životní hodnoty a smysl:

Victor E. Frankl: Vůle ke smyslu
Victor E. Frankl: A přesto říci životu ano
Eric Fromm: Umění milovat
Eric Fromm: Umění být

Psychoterapie:

Stanislav Kratochvíl: Jak žít s neurózou
Oldřich Matoušek: Potřebujete psychoterapii?
M. Scott Peck: Nevyšlapanou cestou
Paul Watzlawick: Úvod do neštěstí