



BOLESTI HLAVY

Ramon C. Gelabert

V dnešní hektické době trápí bolest hlavy téměř každého. Kniha představuje druhy bolestí hlavy, příčiny těchto obtíží, ale také řešení, jak bolesti zmírnit či vyléčit. Mezi ně patří poznatky z dietoterapie, fytoterapie, fyzioterapie, hydroterapie a psycho-
terapie. Poslední kapitola se zabývá

medikamentózní léčbou. Obsahuje ucelený přehled dostupných léčivých látek, díky němuž je možné se lépe zorientovat v mnohdy nepřehledné nabídce farmaceutických firem.

72 stran, 16 × 24 cm, vázaná, 100 Kč



SÍLA ZDRAVÍ

Hans Diehl,
Aileen
Ludingtonová,
Peter Pribiš

V 56 stručných kapitolách je představen program New Start, pomocí něhož lze vystavět základní pilíře vyváženého života. Kniha přehledným způsobem představuje teorii i praxi zdravého

životního stylu. Čtenář zde nalezne dostatek inspirace pro závažná rozhodnutí, jak si upevnit zdraví a předcházet nemocem.

352 stran, 16 × 24 cm, vázaná, 308 Kč



CESTA KE SVOBODĚ

Vicki Griffinová,
Paul Musson,
Karen Allenová,
Evelyn
Kissingerová

Drogou – tedy látkou či chováním vyvolávajícím závislost – se pro člověka může stát cokoliv. Některé „drogy“ společnost toleruje, jiné zavr-

huje. Tato kniha se zaměřuje na závislosti, z nichž mnohé jsou v naší společnosti tiše tolerovány – jako závislost na jídle, na lécích, na alkoholu, nikotinu a kofeinu. Stále aktuálnější jsou zvláště kapitoly věnované závislosti na televizi, internetu a počítačových hrách. Není vynechán ani problém hazardního hráčství.

184 stran, 16 × 24 cm, vázaná, 298 Kč

Ke knize je **PRACOVNÍ SEŠIT** s motivačními příběhy a několika otázkami ke každé kapitole.

40 stran, 16 × 24 cm, brožura, 38 Kč



ZTRACENÉ UMĚNÍ MYSLET

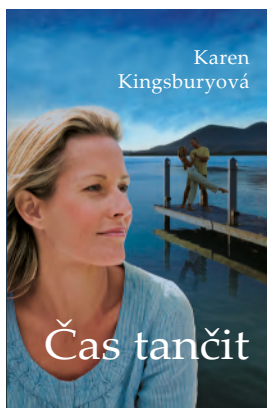
Neil Nedley

Kniha Ztracené umění myslet vám pomůže jasněji přemýšlet, posílit vaše vztahy, zlepšit náladu a žít delší a šťastnější život. Je praktickým nástrojem, který lze využít ke zlepšení

duševního výkonu, emoční inteligence a celkové spokojenosti v životě.

- Naučte se prožívat emoční klid a stabilitu i během velkého stresu.
- Rozvíňte své schopnosti řešit složité situace, důkladně analyzovat informace a přijímat správná rozhodnutí.
- Zahajte trvalé pozitivní změny svého životního stylu, i malá zlepšení povedou ke zvýšení vašich mentálních schopností.
- Prožijte svůj život s chutí, ať vám každý den přináší spokojenost a také novou motivaci k růstu.

432 stran, 16 × 24 cm, vázaná, 698 Kč



ČAS TANČIT

**Karen
Kingsburyová**

Martin a Ema se rozhodli všechno skončit. Po letech manželství naplněných prací a péčí o děti se octili v začarovaném kruhu nepochopení a vnitřního odcizení.

Pro všechny kolem představují dokonalý pár – obdivovaný přáteli a kolegy, ceněný jejich

děti. Jejich manželství jim mnozí závidí. Ale Martin s Emou vědí, že jejich štěstí je jen předstíranou pózou. Ve skutečnosti čekají na správný čas, aby svým dětem oznámili, že se chystají rozvést. Avšak u rodinného setkání, kde k tomu má dojít, Nikol překvapeným rodičům sděluje, že se bude vdávat. Jak jí mohou zkazit radost svým oznámením?

Nezbývá než předstírat, že je všechno v pořádku, dokud svatba neproběhne. Je ještě možné, aby pro ně byla cesta zpět? Nebo je již příliš pozdě na to, aby v sobě objevili ztracenou lásku?

320 stran, 13 × 20 cm, brožura, 298 Kč



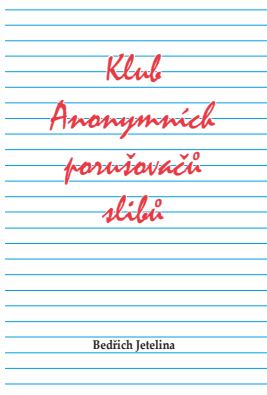
JAK ČELIT UTRPENÍ

Roberto Badenas

Proč mne to potkalo!
Co mám teď dělat!
Přestože název knihy začíná slovem „jak“, tato kniha není návodem. Není v ní žádný pokus o předložení jednoduchých rad na složité problémy. Autor nepodsouvá myšlenky, kterými by

se snažil se čtenářem manipulovat. Nejednoduše je problém a nedává žádné jednoduché rady. Utrpení prožíváme my i naši blízcí. Je způsobeno různými okolnostmi a my na ně různým způsobem reagujeme. Můžeme mu vůbec čelit? Má nějaký smysl? Co můžeme udělat, když trpíme my sami, jak porozumět těm druhým, kteří trpí, jak jim být oporou a provázet je při všem, co prožívají? Jak ustát jejich bolest? Tato kniha hledá odpovědi i na následující otázky: Do jaké míry je možné vyhnout se bolesti? Co všechno můžeme udělat, abychom pochopili bolest a naučili se ji kontrolovat? Jak můžeme překonat bolest, abychom i tuto doprovdnou součást smrti zapojili do služby života?

224 stran, 15 × 21 cm, vázaná, 188 Kč



KLUB ANONYMNÍCH PORUŠOVAČŮ SLIBŮ

Bedřich Jetelina

Sbírka inspirujících zamyšlení a někdy i provokujících úvah, fejetonů a mikroesejů původně psaných pro nejrozličnější internetová i tištěná periodika. Jednotlivé části této sbírky

vznikaly mezi lety 1999–2004. První sbírku podobných úvah pod názvem „Orel na řetězu“ vydal Bedřich Jetelina v roce 1999.

96 stran, 11 × 19 cm, vázaná, 45 Kč



KOHOUTI KOKRHÁJÍ VŠUDE STEJNĚ

Jan Bárta

Ředitel humanitární organizace a ilustrátor ve své knize vzpomíná na mládí, přináší zajímavé postřehy ze současnosti, ale především píše o práci humanitární organizace ADRA a situaci lidí, kterým pomáhá. Jako

stříbrná nit se knihou line setkání s kohouty, kteří jsou na celém světě stejní. Druhou zásadní linkou je setkání s neštěstím, které sice provází lidi v různých odstínech po celé zeměkouli, přesto si však při čtení této knihy můžeme uvědomovat a pocítovat vděčnost, že jsme to my, kdo žijeme na té menší, blahobytnější části světa.

160 stran, 15 × 21 cm, vázaná, 218 Kč



NEJEZTE POLÉVKU TAK HORKOU, JAK SE UVAŘÍ

**Cameron Johnston,
Václav Šípoš**

Na základě skutečného životního příběhu dvou manželských párů jsou objasněvány příčiny stresu, jak na nás působí a jak jej můžeme zvládat. Jistou míru stresu denně prožívá

každý z nás. Pokud však přesáhneme určitou zvládnutelnou hranici, projeví se to fyzicky, psychicky i v duchovní oblasti. Autor nás vybízí k tomu, abychom našli hlavní důvody našeho napětí. Kniha se dotýká i hluboce zakořeněných příčin stresu plynoucích z nízké sebeúcty, potlačeného zármutku a negativních pocitů.

Pokud si potřebujete „odpočinout od života“, najdete v knize praktické a osvědčené způsoby, jak se dobít.

136 stran, 16 × 21 cm, vázaná, 218 Kč



JAK BÝT SKVĚLÝM RODIČEM

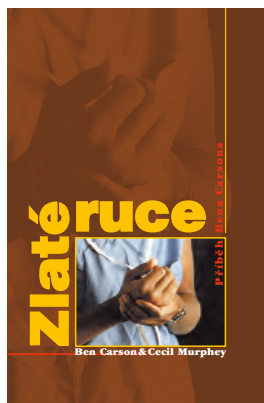
Nancy van Peltová

Ještě nikdy nebyla rodina v tak vážném ohrožení jako dnes. Polovina manželství končí rozvodem. Důležitost mezilidských vztahů však zůstává

stejná. Děti potřebují rodiče. Jejich úloha ve vytváření osobnosti dítěte je nezastupitelná. Kniha nabízí důležité principy týkající se výchovy dítěte. Staví na sebeúctě dítěte jako na základním faktoru ovlivňujícím jeho úspěšnou budoucnost. Seznamuje čtenáře se základy budování jeho osobnosti a s tím, jak vést v rodině efektivní komunikaci.

Někteří si během čtení možná povzdechnou: „Kdybych to tak věděl dřív!“ Je pravda, že dokonalost je v rodičovství nedosažitelným cílem. Přesto však můžeme být pro naše děti skvělými rodiči – pomůžeme-li jim rozvinout sebevědomí a dáme jim jistotu, že jsou přijímáni a milováni, ať se stane cokoli.

160 stran, 10 × 12 cm, vázaná, 88 Kč



ZLATÉ RUCE

**Ben Carson,
Cecil Murphey**

Kniha líčí životní osudy kluka, který má spoustu snů, ale ještě víc problémů – se školou a spolužáky, se svým okolím, sám se sebou. Zároveň je to ale i příběh muže, jenž se vypracoval z outsidera na přednostu neurochirurgie Fakultní nemocnice Univerzity Johna

Hopkinse. Autor v knize vypráví o svém dětství, studiu, ale zčásti popisuje i prostředí věhlasné kliniky, kde v tichu operačních sálů ožívají mnohdy ztracené naděje.

208 stran, 13 × 20 cm, vázaná, 178 Kč



JAK PŘEŽÍT DOSPÍVÁNÍ SVÉHO DÍTĚTE

Nancy van Peltová

Dospívání je právem považováno za nejrizikovější období lidského života. Vaše dítě, včera ještě veselé a bezstarostné, se najednou promění ve vzdorovitého teenagera, který hledá sám sebe, zkoumá své

schopnosti a vytváří si vlastní pohled na svět. Je těžké přihlížet tomu, jak přes všechny vaše snahy a dobře míněné rady dělá vaše dítě chyby, které mohou ovlivnit jeho budoucnost. Ale vydržte! Tohle období netrvá věčně. I když to s dospívajícím možná máte opravdu těžké, snažte se ho akceptovat, mějte ho rádi a udržujte s ním komunikaci. Nezapomínejte, že čím je to pro vás náročnější, tím víc potřebuje vaše dítě lásky a porozumění.

160 stran, 10 × 12 cm, vázaná, 88 Kč



TAJEMSTVÍ SEXUÁLNÍ INTIMITY

Nancy van Peltová

„Sexuální život není něčím automatickým. Je to pokus o dobrodružství, objevování a hledání, které spolu dlouhodobě podnikají dva milující se lidé...“

V knize nám autorka pomůže chápat odlišnosti, které provázejí proměnu sexuality ze spalujícího citu v počátcích až ke klidné a hřejivé atmosféře zralého vztahu. Naplňující sexualitu můžeme prožívat jen tehdy, když porozumíme podstatě pravé lásky. Znamená to naučit se přijímat jeden druhého, vnímat jedinečnost partnera, mít odvahu zbavit se zábran a obranných mechanismů, otevřeně si s partnerem povídat a porozumět zákonitostem erotické lásky.

160 stran, 10 × 12 cm, vázaná, 88 Kč



UMĚNÍ ŘEŠIT KONFLIKTY

Nancy van Peltová

Vyhýbat nebo nevyhýbat se konfliktům s partnerem? Co je lepší pro náš vzájemný vztah? Vždyť každý konflikt v sobě skrývá určitá rizika. Ustupovat za každou cenu s odůvodněním, že se

nechci hádat, však také není správné. Dlouhodobé potlačování neshod může vést k nespokojenosti se sebou i s partnerem. Proto raději využijme zkušeností dlouholeté manželské poradkyně a naučme se konflikty řešit. I spory mezi dvěma lidmi, kterým na sobě záleží, pak nemusí být ohrožením vzájemné důvěry, ale naopak cestou k hlubšímu vztahu a zralosti. „Pokud skutečně toužíme po tom, aby vztah vyrůstal z principu rovnosti, v němž není vítězů ani poražených, musíme ho budovat na důvěře, na přijetí a pochopení názoru druhého a na schopnosti odpouštět.“

160 stran, 10 × 12 cm, vázaná, 88 Kč



JAK PŘEŽÍT KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU

Josef Hrdinka

Jednotlivé životní etapy nabízejí kromě problémů a krizí i šance k růstu osobnosti a k sebe-realizaci. Kniha

vás seznámí s některými praktickými podněty, jak si skutečnosti životních změn uvědomit a s nadhledem je řešit. „Do našeho života vstupují krize, jakkoliv se jim snažíme vyhnout. Tyto nechtěné zkušenosti nás vždycky o něco připravují, narušují naši pohodu, štěstí a jistoty. Avšak tím, že nás připravují o naše jisté prostředí a vystavují nás ztrátám a bolesti, nám prokazují užitečnou službu. Učí nás vážit si pozitivních hodnot, věcí a vztahů, které pro nás hodně znamenají.“

Učí nás podívat se na náš život z jiné perspektivy, z nového úhlu. Problémy a krize nemusí znamenat jen ztráty, ale mohou se stát cennými lekcemi života, které nám pomáhají v růstu.

136 stran, 10 × 12 cm, vázaná, 88 Kč

