

Zbavte se stresu a napětí v knižním Kurzu duševní rovnováhy

Necítíte se dobře, máte práce nad hlavu, k tomu rodinné problémy, žijete v neustálém stresu. K terapeutovi ale jít nechcete. Možná se stydíte nebo je to nad vaše finanční možnosti. Pomoc přichází odjinud: právě vychází kniha *Kurz duševní rovnováhy*, která čtenářům pomůže zbavit se stresu, napětí a úzkosti z pohodlí domova.

Kurz duševní rovnováhy je kniha, v níž psycholožka Michaela Peterková seznamuje čtenáře s užitečnými postupy, jak překonat úzkost a stres a zvládnout náročné životní situace. Nabízí 14 lekcí, jimiž čtenáře provede, vysvětlí vše potřebné, současně mu však nechá prostor a čas pro jeho myšlenky, poznání a vlastní závěry. „*Není to jen’ knížka,*“ doplňuje autorka, „*je to především prostor pro aktivitu a přemýšlení, který umožní zvýšit efektivitu jednání a zlepšit kvalitu života.*“

Kurz je rozdělen do 14 dnů/lekci a každý z nich obsahuje čtyři základní části:

- sebezpoznání: čtenář objevuje své vlastnosti, myšlenky, emoce, zasuté vzpomínky apod.
- informační část: základní fakta o důležitých tématech vztahujících se k duševní pohodě člověka, například o úzkosti a neurotických poruchách, somatizaci nebo o tom, jak v lidské psychice fungují odměny a tresty.
- terapeutická – svépomocná část: konkrétní doporučení, jak získat duševní rovnováhu.
- úkoly ke splnění do dalšího dne.

Každý den by měl čtenář projít vždy jednu lekci. Pokud to někdy nestihne, nevadí, do další se pustí, jakmile to zase bude možné. Určitě by ale neměl procházet více než jednu lekci denně; tím by se snižoval prospěch, který z kurzu může mít. Lidská psychika potřebuje čas, aby zpracovala nové myšlenky a poznatky. Práce na jedné lekci zabere asi 20–30 minut.

Kurz duševní rovnováhy je napsaný srozumitelně, k jeho absolvování není třeba žádných znalostí z psychologie. Od běžných knih o duševním zdraví, které obsahují pouze text ke čtení, se zásadně liší tím, že je interaktivní. Čtenář je jeho aktivním účastníkem - dopisuje si své postřehy, vyplňuje testy, zaznamenává si své myšlenky, definuje vlastní cíle, hledá vhodné postupy řešení problémů, učí se rozlišovat mezi zdravými a neurotickými myšlenkami apod.

Součástí kurzu je také např. nácvik autogenního tréninku a relaxačního dýchání, vytváření denních plánů, učení se technice STOP nebo pravidlu SEDMKRÁT. Nechybějí pochvaly za splněné úkoly a druhé a další šance ke splnění těch chybějících. Příloha knihy obsahuje praktické listy ke kopírování, s nimiž může čtenář pracovat individuálně i po dokončení kurzu.

„*Kurz duševní rovnováhy je vhodný pro každého, kdo chce překonat určité potíže v osobním životě, ve vztazích či v práci,*“ vysvětluje Michaela Peterková. „*Ocení jej i ti, kteří z nějakého důvodu zatím nechtějí nebo nemohou vyhledat služby terapeuta. Vzala jsem užitečné poznatky z psychologie a vtiskla jim moderní podobu.*“

Kurz zahrnuje poznatky několika terapeutických škol i zdravého rozumu. Z terapeutických škol je nejvíce zastoupena kognitivně-behaviorální terapie, která staví na tom, že člověk se dokáže žádoucí věci naučit a nežádoucí odnaučit.

Kurz duševní rovnováhy je ideálním kompromisem mezi potřebou řešit svoji situaci, a současně nemožností či nechotou vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Kniha respektuje čtenářovo soukromí, šetří jeho čas i finanční prostředky a současně obsahuje spolehlivé informace a postupy garantované a ověřené mnohaletou odbornou praxí autorky.

Anotace knihy *Kurz duševní rovnováhy*:

Knihla seznamuje čtenáře s užitečnými psychologickými postupy k překonání úzkosti a stresu a zvládnutí náročných životních situací. Čtenář je zde aktivním účastníkem – vyplňuje testy, zaznamenává si své myšlenky, definuje vlastní cíle, hledá vhodné postupy řešení problémů apod. Kurz je rozdělen do 14 dnů, z nichž každý obsahuje čtyři základní části: část věnovanou sebepoznání, informační část, terapeutickou část (postupy ke zlepšení psychického stavu) a úkoly.

Více o [knize](#) včetně stažení obálky v tiskové kvalitě.

O autorce:

PhDr. Michaela Peterková je psycholožka se zkušenostmi z privátní psychodiagnostické, poradenské a hypnoterapeutické praxe. Je autorkou populárně-naučných článků (*Psychologie dnes, Mladá fronta Dnes, Ona, Květy*). Autorka poskytla [rozhovor o knize](#) (31. 1. 2014 – záložka Další informace) a byla též hostem pořadu [Českého rozhlasu](#) na téma budování zdravého sebevědomí (27. 9. 2013).

Ukázka z knihy:

STOP technika

STOP technika je jednoduchá pomůcka, která vám umožní vymanit se z moci myšlenek a pocitů, o které nestojíte. Aby se člověk zbavil neurózy a osobnostně vyrostl, kromě jiného potřebuje dostat své myšlenky a emoce pod větší kontrolu. Nenechat se jimi řídit, nýbrž řídit je.

To, že se myšlenky nebo pocity vynoří, je do velké míry automatické, takže to alespoň prozatím řešit nebudeme. Ale na vás už je, co s nimi dál. Pokud vás tedy přepadnou nežádoucí myšlenky nebo emoce (např. související s podceňováním se, úzkostí, přeháněním a podobně), soustředte se a představte si značku STOP. Tuhle značku postavte do cesty své úzkosti. V duchu nebo, je-li to možné, nahlas ještě řekněte: „Stop!“ Tím za několik desítek opakování vytvoříte v hlavě automatický program, který podobné neurotické myšlenky zarazí hned v začátku.

Zpočátku – po zvolání „Stop!“ – můžete ještě pokračovat. Značku STOP si v představě co nejpodrobněji prohlédněte, maximálně se na ni soustředte – na barvy, písmena, tvar a materiál. Tento postup poslouží k odvedení pozornosti – tím, že si budete dopravní značku detailně představovat, automaticky přestanete myslet na nežádoucí záležitosti nebo emoce.

Kontakt pro novináře:

Ing. Romana Bařtipánová
nakladatelství Portál

e-mail: bartipanova@portal.cz
tel.: 283 028 502, 724 635 667
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz