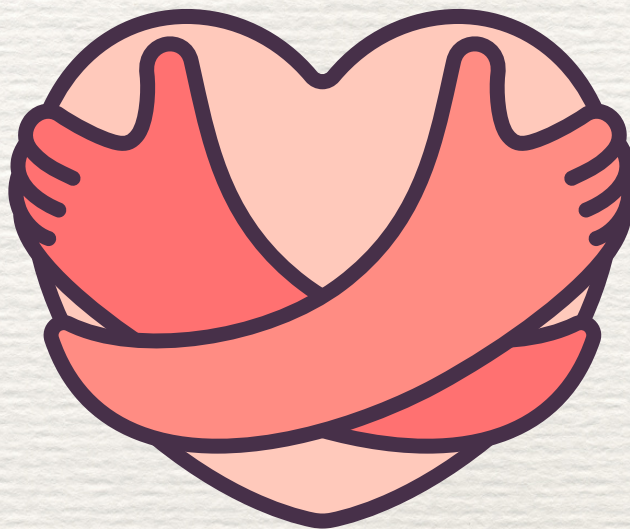


Seznam literature za pomoč in krepitev duševnega zdravja

"Ni zdravja brez duševnega zdravja."



IZBOR VSEBIN PRIPRAVILI:

dr. Mojca Čerče, univ. dipl. psih.,
kognitivno-vedenjska terapevtka

Špela Kresnik, mag. psih., NLP praktik

1. Kognitivno-vedenjska terapija za telebane (priročnik z vajami) – R. Branch in R. Wilson



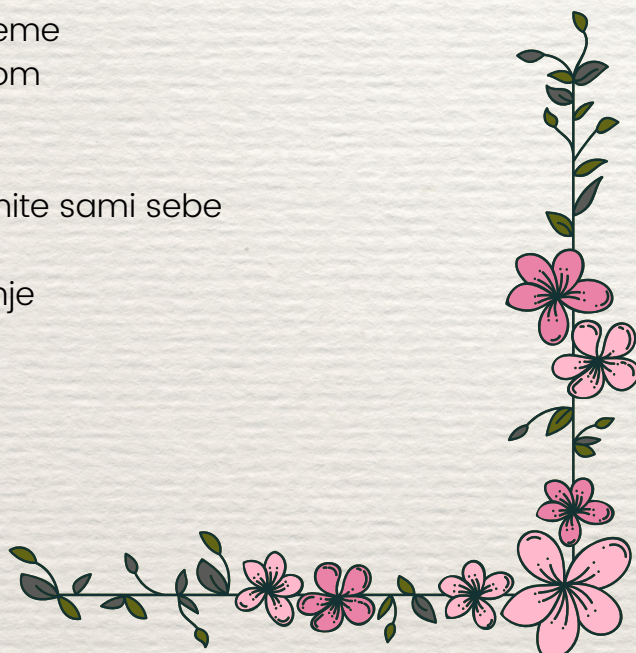
»Kognitivno vedenjska terapija se osredotoča na način, kako reagirate na situacijo, in vas spodbuja k ustvarjanju novih miselnih vzorcev za boj z uničujočimi prepričanji in dejanju. Ta mednarodno uspešen vodič po KVT vam bo pomagal prepoznati negativne načine razmišljanja, ki vas ovirajo, in vam pokazal, kako jih ocenite in se spoprimate z njimi. Z novimi poglavji o premagovanju zasvojenosti in slabe telesne samopodobe knjiga

predstavlja pravo orožarno na poti k uspehu. Naj se želite potegniti iz tesnobe ali depresije, dvigniti občutek lastne vrednosti ali le popraviti pogled na življenje – red vami so zidaki za srečnejše življenje.«

(iz spremne besede)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Počutite se tako, kakor razmišljate
- Izsledite napake v svojem razmišljanju
- Lotite se strupenih misli
- Preusmerite in predručajte svoje zavedanje
- Raziščite čustva
- Prepoznajte rešitve, ki vam povzročajo probleme
- Zoperstavite se tesnobi in soočite se s strahom
- Demontirajte in demolirajte depresijo
- Obračunajte z obsesijami
- Premagajte nizko samovrednotenje in sprejmite sami sebe
- Ohladite svojo jezo
- Odpravite se v bolj zdravo in srečnejše življenje
- Premagajte ovire na poti k napredku
- Delajte s strokovnjaki
- Deset zdravih stališč do življenja
- Deset napihovanj, ki ne zaležejo
- Deset načinov za razvedritev



2. Moč najstništva (priročnik z vajami) – P. B. Rydahl



»Zabavna, izzivalna in uporabna knjiga za najstnike, ki si želite več samozaupanja in boljše samospoštovanje. Za vse, ki ste sramežljivi. Za vse, ki se radi naučili reči ne. Za vse, ki mislite, da morate biti popolni. Iz za vse, ki želite več notranje moči in bi se radi bolje spoznali. Knjiga vam bo pomagala do občutka odgovornosti in poguma, da boste najstništvo izživali v polni meri. Z vajami za glavo in srce vam bo pomagala, da si boste okrepili samo -

spoštovanje in se zagledali v povsem novi luči. Me drugim boste prebrali, kako si izboljšati samospoštovanje, kako prenašati starše in kaj je notranji papagaj.«

(iz spremne besede)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Kdo si v resnici?
- Nauči se misliti pozitivno
- Prepoznaj svoja čustva
- Kako premagati sramežljivost?
- Brzdaj »notranjega papagaja«
- Kako preživeti s starši?
- Razvij se v močnega najstnika
- Takole utrdiš prijateljstva
- »Ničesar se ne bojim«



3. Zorenje skozi To sem jaz : razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe : priročnik za preventivno delo z mladostniki - A. Tacol in drugi



»Priročnik za preventivno delo z mladostniki je nastal v okviru programa za duševno zdravje mladih To sem jaz v celjski enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ob podpori Ministrstva za zdravje. Celostno zasnovan model vsebuje komplet 10 delavnic, ki strokovno utemeljeno naslavlja razvoj socialnih in čustvenih kompetenc ter krepitev psihične odpornosti. Priročnik bo lahko v dragoceno pomoč učiteljem in šolskim

svetovalnim delavcem pri načrtovanem preventivnem delu z razredom ali s skupinami mladostnikov, starih od 13 do 17 let. Rezultati raziskave Centra za psihodiagnostična sredstva kažejo, da sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi na posameznikovo dobro počutje. Program so v mednarodni strokovni javnosti že večkrat prepoznali kot primer dobre prakse na področju organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.« (iz spremne besede)

Priročnik je v celoti dostopen na:

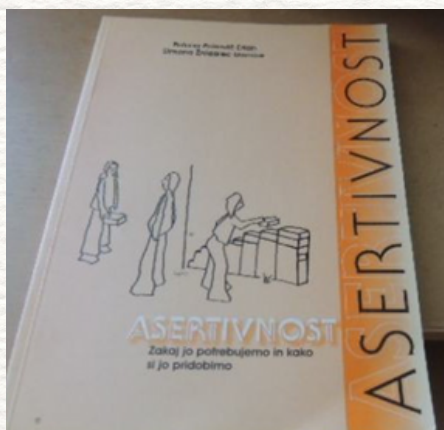
<https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz>

ŠE NEKAJ POGlavIJ (DELAVNIC):

- Spoštujem se in se sprejemam
- Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
- Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje
- Rešujem probleme
- Soočam se s stresom
- Razmišljam pozitivno
- Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
- Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
- Postavim se zase
- Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



4. Asertivnost, Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo - P. Petrovič Erlah, in S. Žnidarec Demšar



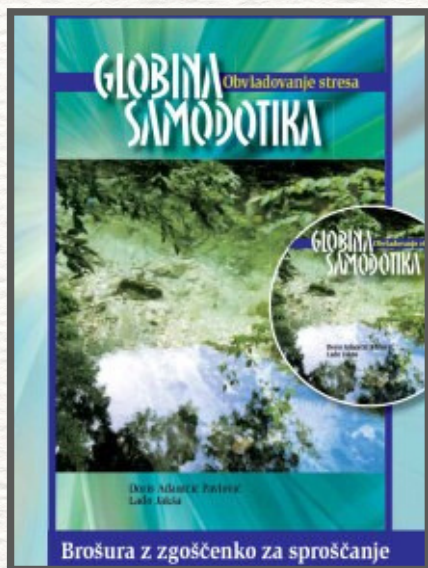
Asertivnost pomeni zmožnost izražanja čustev, izbiranja vedenja, uveljavljanja svojih pravic (postaviti se zase), povečanje samospoštovanja, razvijanja lastne samozavesti, kreiranja sprememb lastnega vedenja. (izpis iz priročnika)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Pozitivna samopodoba in osebno negovanje
- Načrtovanje sprememb
- Predstavitev asertivnega vedenja v primerjavi z agresivnim, pasivnim ter posredno agresivnim vedenjem
- Sprejemanje kritike
- Podajanje konstruktivne (dobronamerne) kritike
- Ravnanje s prošnjami



5. Globina samodotika (priročnik za učenje sproščanja) – D. Adamčič Pavlović



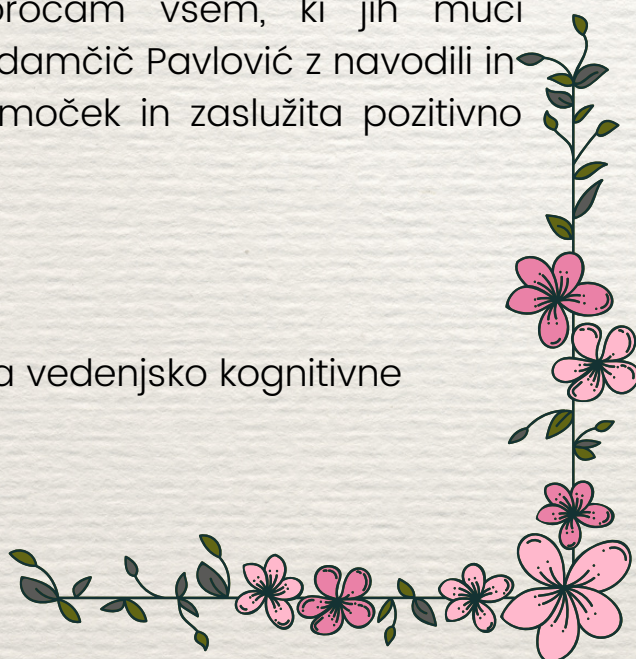
»Zgoščenka o postopnem mišičnem sproščanju po Jacobsonovi metodi, in o vodeni vizualizaciji zaslužita pohvalo. Zgoščenko in kaseto najtopleje priporočam zaradi primerne dolžine trajanja, zelo preprostega in jasnega sistema sproščanja in zelo dobrega avtoričinega vodenja. Glasba je sijajno izbrana, saj pomirja in sprošča, besedilo in navodila si sledijo v primernem tempu, splošno počutje je ugodno. Vsebinsko zgoš-

čenke in vrsto sproščanja, kot ga prikazuje kaseto, lahko spremlja vsakdo, zato ju priporočam za terapevtsko in za preventivno uporabo. Preventivno jo lahko uporabljajo vsi, ki so napeti, pod pritiski, prezaposleni in razdražljivi. Za terapevtske namene jo priporočam vsem, ki imajo zdravstvene težave, kot so visok krvni pritisk, koronarna bolezen, želodčne in psihične težave. Sproščanje ob zgoščenki postane navada in spodbuja spretnosti sproščanja. Navodila in vodenje nas poučijo, katere mišice je potrebno aktivirati in sprostiti. Primerno izbrana glasba krepi občutek sproščenosti. Rada bi pohvalila preprosto in očarljivo vodeno tehniko vizualizacije. Ugajala bo vsem, ki so nagnjeni k sanjarjenju, razveselila pa bo tiste, ki se nočejo obremenjevati z razmišljanjem, katere mišične sklope naj aktivirajo. Obe vrsti sproščanja priporočam vsem, ki jih muči nespečnost. Zgoščenka in kaseto Doris Adamčič Pavlović z navodili in vajami za sproščanje sta odličen pripomoček in zaslužita pozitivno strokovno mnenje.

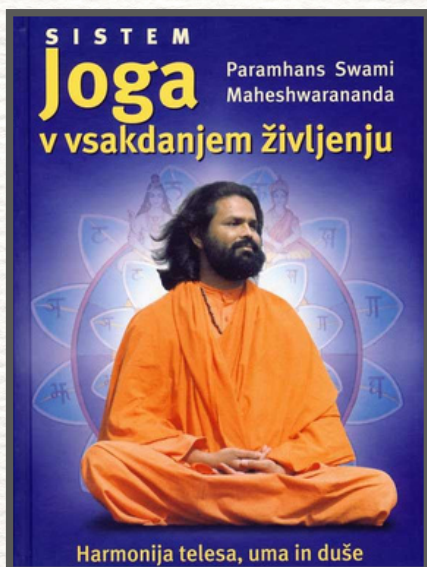
Poslušajte, sprostite se in uživajte!

Mag. Nada Anić, spec.klin.psih. (začetnica vedenjsko kognitivne terapije, Zagreb)

(iz ocene dela)



6. Sistem Joga v vsakdanjem življenju (Harmonija telesa, uma in duše) – P. S. Maheshwarananda



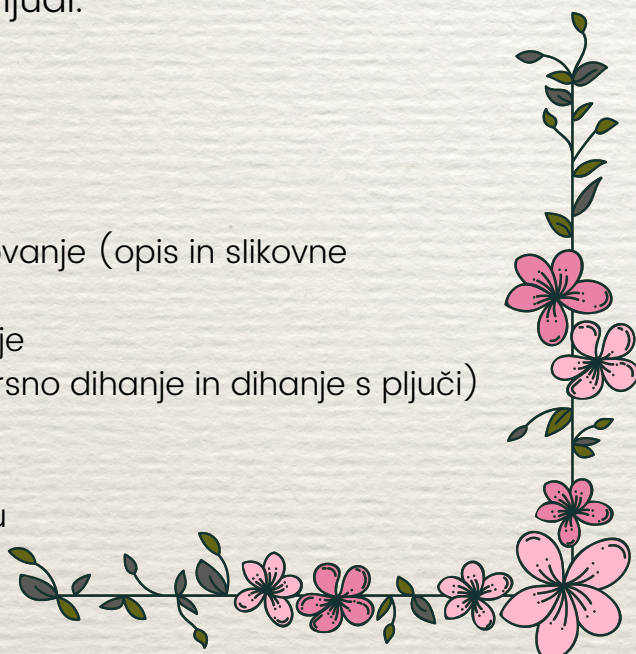
Živeti v skladu s seboj in s svojim okoljem, je želja vsakega človeka. V današnjem času se na številnih področjih našega življenja soočamo z vedno večjimi psihičnimi in fizičnimi zahtevami. Posledica tega je, da vedno več ljudi trpi zaradi telesnih in duševnih napetosti kot so stres, živčnost, nespečnost pa tudi enostranskih telesnih obremenitev in pomanjkanja gibana. Zato so tehnike in metode, s katerimi dosežemo in izboljšujemo

jemo zdravje ter telesno, mentalno in duševno harmonijo, še posebej pomembne. In prav temu pogledu ponuja »Joga v vsakdanjem življenju« izčrpno pomoč v obliki samopomoči. Med dolgoletnim delovanjem v Evropi, ZDA in Avstriji sem spoznal način življenja in se seznanil s telesnimi in psihičnimi težavami ljudi moderne civilizacije. Na podlagi teh izkušenj in spoznanj sem razvil sistem »Joga v vsakdanjem življenju«, kot sistematično in stopenjsko zasnovano metodo, ki vključuje vsa področja življenja in je telo koristna za vsako življenjsko obdobje. Beseda »joga« izhaja iz sanskrta in pomeni povezati, združiti. Jogijske vaje učinkujejo celostno, saj uravnovešajo telo, um, zavest in dušo. Na tak način joga pomaga obvladovati vsakdanjem zahteve, težave in skrbi. Joga nam daje dragocena in praktična navodila za telo in dihanje, koncentracijo, sproščanje in meditacijo. Vaje, ki jih ponuja ta knjiga, so se že skozi tisočletja izkazale kot blagodejna pomoč milijonom ljudi.

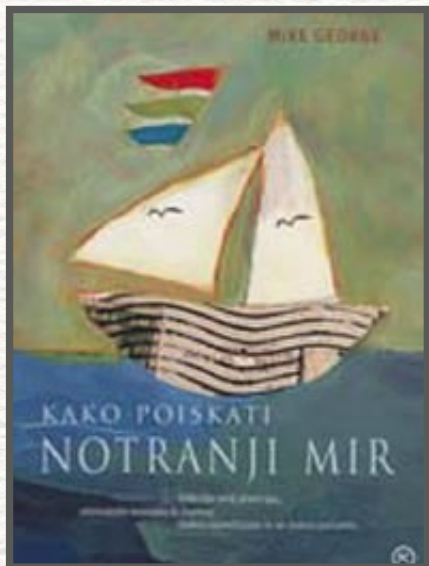
(iz uvoda, avtor knjige)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Asane, pranajama – pomen in njihovo učinkovanje (opis in slikovne predstavitve)
- Telesno, mentalno, socialno in duhovno zdravje
- Popolno jogijsko dihanje (trebušno dihanje, prsno dihanje in dihanje s pljuči)
- Sproščanje
- Meditacija samoanalize
- Terapevtski učinki Joge v vsakdanjem življenju



7. Kako poiskati notranji mir (odkrijte svoj pravi jaz, obvladajte tesnobo in čustva, dobro razmišljajte in se dobro počutite) – M. George



Kako poiskati notranji mir je popoln ilustriran vodnik za doseganje osebne izpolnitve in zadovoljstva s poudarkom na tistih stvareh, ki so v življenju res pomembne. Vsi obstajamo v zapletenem ravnotežju razuma, telesa in duha – vendar slednjega mnogi med nami resno zanemarjamo. Zato postanemo ranljivi za stres in razočaranja. Ta knjiga kaže, kako nameniti duhu potrebno pozornost, da dosežemo večjo jasnost in globino misli,

večje samospoznanje, samospoštovanje in samozaupanje ter večji notranji mir. Obenem pa začnemo bolj uživati življenje. Avtor s pomočjo razlag, vaj za meditiranje in vizualizacij iz različnih duhonih tradicij po svetu predstavlja bogastvo načinov, kako se otresti bremena tega, odpraviti tesnobo, ki nam zastira zaznave, in se prebiti na višjo raven osebne izpolnitve.

(iz spremne besede)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Zaznava in resničnost
- Razum in intuicija
- Čustva in občutki
- Določanje identitete
- Vrednote
- Kako postaviti čustva na pravo mesto
- Odkrivanje bogastva v trenutku
- Pot meditacije
- Strah in navdušenje
- Sočutje in razumevanje
- Odpuščanje in sprava



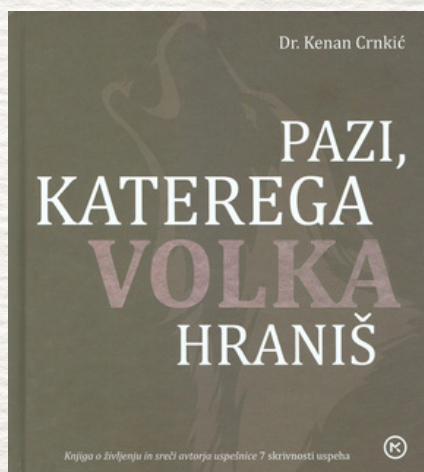
8. Menih, ki je prodal svojega ferarija – R. Sharma



Lahkoten priročnik, ki ponuja veliko praktičnih in preprostih nasvetov, kako izboljšati svoje življenje: med drugim kako postati bolj pogumen, uspešen in discipliniran, kako na življenje gledati bolj pozitivno, kako poskrbeti za boljše medsebojne odnose in kako izkoristiti vsak trenutek življenja.

(iz opisa knjige na spletni strani knjigarne Felix)

9. Pazi, katerega volka hraniš – Kenan Crnkić



Ta knjiga je knjiga o sreči. Kako jo najdemo, dosežemo in trajno obdržimo. Sezite po sreči tudi vi.

(iz opisa na spletni strani knjigarne Mladinska knjiga)



10. Moč podzavesti - nevrolingvistično programiranje (uporabne vaje, ki vodijo k uspehu) - A. A. Schwarz in R. P. Schweppe



Priročnik na kar najbolj preprost način predstavlja vse pomembne tehnike NLP in uči, kako jih uporabljati v vsakdanjem življenju. Vsebuje nasvete za osebni razvoj, nadgradnjo prepričljivosti in izboljšanje vztrajnosti z optimalno komunikacijo. Vsebuje tudi navodila za konstruktivno spoznavanje notranjih in zunanjih ovir. S preglednimi in preprostimi vajami, ki jih priporoča ta knjiga, bo lahko vsak razčlenil svoje vedenje in izboljšal miselne vzorce.

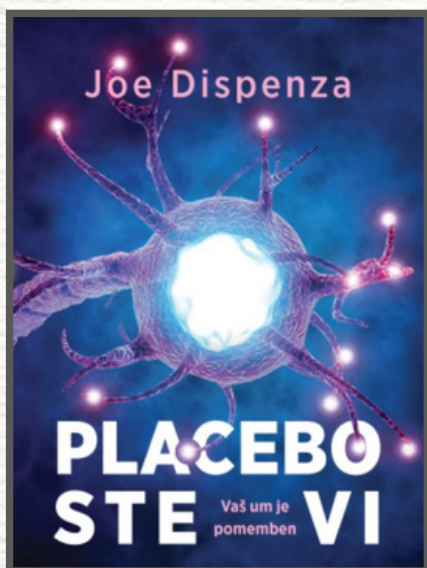
(iz spremne besede)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Govorica možganov
- Kaj hočemo in kako to doseči?
- Pridobivanje samozaupanja
- Premagajmo strahove
- Spremenite navade
- Zdravljenje preteklosti
- V svoji koži se dobro počutim



11. Placebo ste vi – dr. Joe Dispenza



Dr. Joe Dispenza spaja trdne znanstvene dokaze z navdušujočimi vpogledi in s tem, ko širi obzorja mogočega, premika meje znanega. Znanost jemlje resneje od večine znanstvenikov, v tej osupljivi knjigi pa z najnovejšimi znanstvenimi dognanji na področjih epigenetike, nevroplastičnosti in psihonevroimunologije oblikuje logični sklep: vi in prav vsi ljudje oblikujemo svoje možgane in telo z mislimi, čustvi, nameni in transcendentalnimi stanji, ki jih izkusimo.

Knjiga Placebo ste vi vas vabi, da s temi spoznanji oblikujete novo telo in si ustvarite novo življenje.

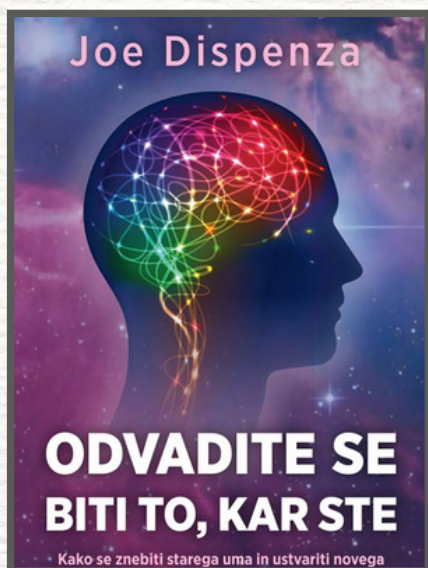
(iz opisa na spletni strani založbe Primus)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Kratka zgodovina placeba
- Učinek placeba na možgane
- Učinek placeba na telo
- Kako misli spreminjajo možgane in telo
- Načini razmišljanja, prepričanja in zaznavanja
- Kvantni um
- Tri zgodbe o osebni preobrazbi
- Priprava na meditacijo
- Meditacija za spreminjanje prepričanj in dojetanja



12. Odvadite se biti to, kar ste – dr. Joe Dispenza



Dr. Joe Dispenza v novi knjigi mojstrsko, a vseeno razumljivo pojasni delovanje naših možganov in teles. Teorijo potem prenese v prakso, in sicer v obliki štiritedenskega programa temeljnih osebnostnih sprememb. Pokaže, kako lahko s strukturiranim programom meditacije zavestno premrežimo svoje nevronske mreže, da bi okrepili ustvarjalnost in občutke radosti.

Izsledki novih raziskav možganov in telesa, uma ter zavesti – pa tudi kvantni skok pri našem razumevanju fizike – nakazujejo na razširjene možnosti tega, kar v sebi prepoznavamo kot svoj potencial. Informacije v knjigi naj bi nas navdihnile, da bi si dokazali, da smo božanski stvarnik, gospodar svojega okolja, telesa in časa.

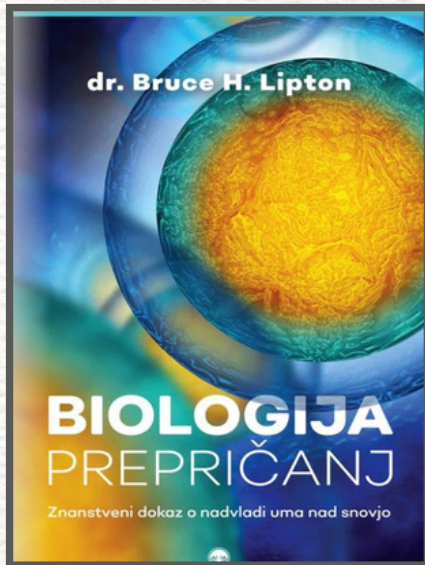
(iz opisa na spletni strani založbe Primus in iz spremne besede)

ŠE NEKAJ POGLAVIJ:

- Kvantni človek
- Presezite vpliv okolja
- Presezite vpliv telesa
- Presezite vpliv časa
- Troje možganov – razmišljati, početi, biti
- Meditacija – odstiranje tančice ter valovi vaše prihodnosti



13. Biologija prepričanj – Bruce H. Lipton



Biologija prepričanj je prelomno delo na področju nove biologije. Nekdanji profesor in priznani znanstvenik dr. Bruce H. Lipton v njej predstavi svoje poskuse in poskuse drugih vodilnih znanstvenikov, ki natančno razlagajo mehanizme, s pomočjo katerih celice prejemajo in procesirajo informacije iz okolja. Implikacije teh raziskav radikalno spreminjajo naše razumevanje življenja, saj nas učijo, da naše biologije ne nadzoruje DNK; namesto tega na DNK vplivajo signali iz celičnega okolja vključno z energijskimi informacijami, ki jih od - vdajajo naše pozitivne in negativne misli.

V knjigi boste med drugim odkrili:

- dejstva o »pametnih« celicah: zakaj in kako nas lahko naučijo toliko o umu in telesu;
- znanstvene dokaze, ki vam bodo pokazali, da geni ne nadzirajo biologije;
- vznemirljiva odkritja epigenetike, novega področja biologije, ki razkriva skrivnosti, kako okolje (narava) vpliva na vedenje celic brez spreminjanja genetskega koda;
- več o celični membrani, ki predstavlja resnične možgane celice, in zakaj je to pomembno za vas;
- težko predstavljava odkritja kvantne fizike, ki imajo globoke posledice za razumevanje in zdravljenje bolezni – kot predlagajo najnovejše raziskave, bo to znanje nekega dne vodilo do izjemnih novih medicinskih odkritij;
- zakaj se ta knjiga imenuje Biologija prepričanj: pozitivne misli imajo namreč globok učinek na vedenje in gene, ampak samo če so v harmoniji s podzavestnimi programi;
- zakaj morajo celice in ljudje rasti in kako strah zaustavi to rast;
- zavestno starševstvo, kar je pomembno ne glede na to, ali ste starš ali ne, saj vam bo kot »nekdanjemu« otroku razkrilo vpogled v programiranje in njegov vpliv na vaše življenje;
- kako je Liptonovo razumevanje nove biologije njega pripeljalo do ugotovitve, da je treba povezati duhovno in znanstveno sfero, kar je bil zanj radikalen premik od izobrazbe in izkušenj agnostičnega znanstvenika.

(iz opisa na spletni strani založbe Primus)

