



MANAGEMENT
MANIA

Jak bojovat se stresem

PhDr. Tomáš Novák, zkušený poradenský psycholog a autor řady populárně psychologických bestsellerů, opět přichází s publikací na nevyčerpatelné téma, jak se cítit dobře ve vztazích s lidmi a rovněž ve vztahu se sebou samým. Nejčastějším zdrojem duševní nepohody moderního člověka je stres. Tentokrát se autor v souvislosti s obranou proti stresu zaměřuje na lidskou osobnost a její odchylky od projevů, které cítíme jako „normální“. Všimá si „podivínů“, s nimiž to není lehké a kteří to nemají lehké ani sami se sebou. Východiskem tohoto svižně napsaného a z praxe odvozené textu je autorova bystrá analýza nejrůznějších osobnostních svérázností a zátěžových životních situací. Přečtěte si o workoholicích, alkoholících, schizoidech, pedantech, kverulantech fanaticích... a otestujte si, zda náhodou nepatříte k uvedeným kategoriím. Zjistíte, že sociální vztahy nejsou peříčko a že stresu se nelze vyhnout – lze s ním však bojovat. Tato kniha vám poradí, jak na to.