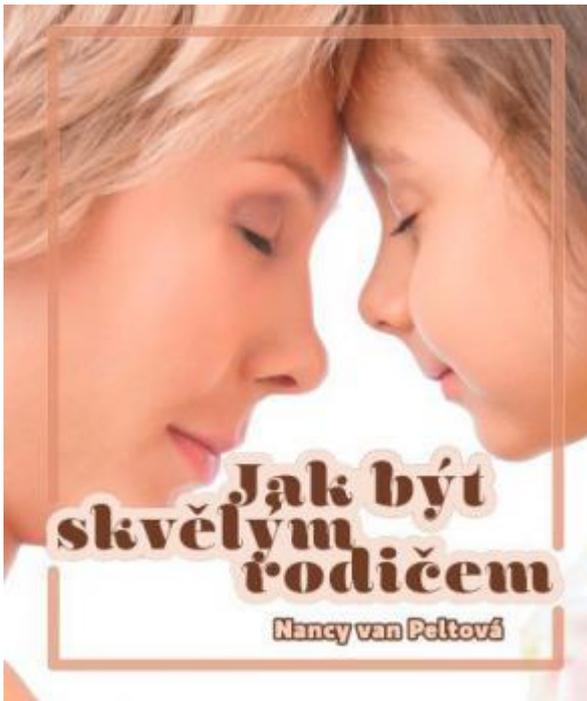


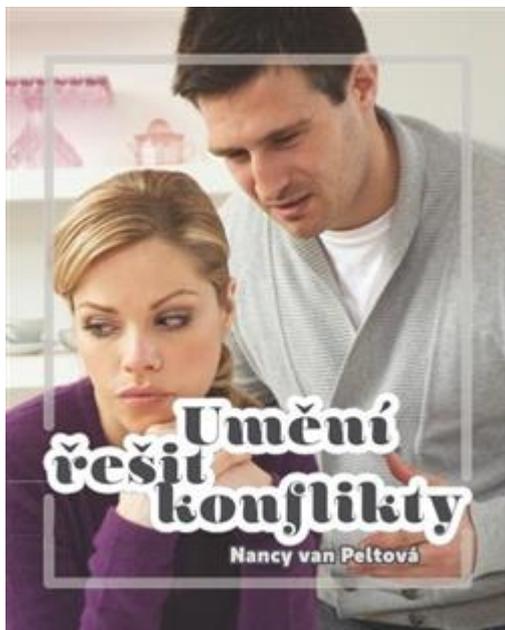
ODDĚLENÍ SPIRITUÁLNÍ PÉČE – knihy k zapůjčení



Milovat své dítě nestačí. Vaše dítě musí cítit, že ho přijímáte jako osobnost. Musí cítit, že jste na něho hrdí, ať už v životě koná velké věci nebo ne. Láska není největším darem, který rodiče mohou dát dítěti. Největším darem je sebeúcta.



Knížka je výběrem nejdůležitějších myšlenek z knihy Umění komunikace od známé americké psycholožky Nancy van Peltové. Neuspokojivá komunikace je jedním z nejběžnějších projevů narušeného vztahu. Autorka pomáhá nejen odhalit špatné komunikační návyky, ale zároveň připomíná principy, které – pokud je přijmeme za své – dokážou zachránit či obnovit i slabý a poškozený vztah. Partneři vede k hlubokému sdílení a porozumění stojícímu na respektování vlastních i partnerových postojů a pocitů.



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.

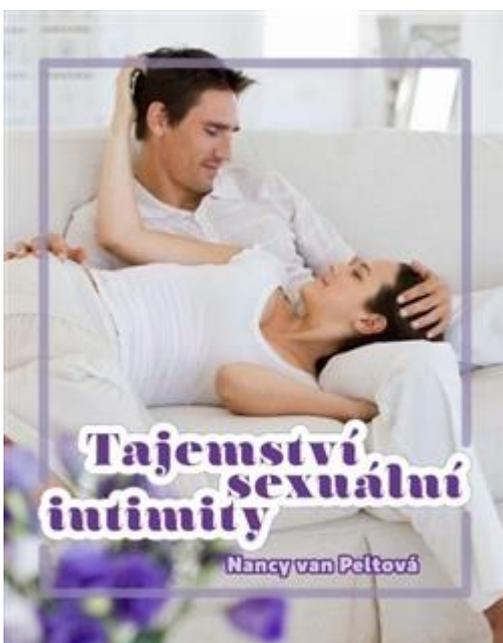
" Pokud skutečně toužíme po tom, aby vztah vyrůstal z principu rovnosti, v němž není vítězů ani poražených, musíme ho budovat na důvěře, na přijetí a pochopení názoru druhého a na schopnosti odpouštět. "



Mužský svět není tak jednoduchý, jak se ženám může na první pohled zdát. Přestože je muž symbolem síly, ochrany a jistoty, bez ženy neobejde jen stěží. V knížce se dozvíte nejen mnoho o mužích, jejich psychických potřebách i sexuálních touhách, ale zároveň pochopíte, že pro rovnocenný vztah s mužem potřebujete zůstat sama sebou.



Vy muži to máte skutečně složité. Vaše žena je tajuplná jako vzdálená planeta v jiné galaxii. Každým dnem vás něčím překvapuje, a ať se snažíte sebevíc, pořád není vedle vás zcela spokojená. V této knížce najdete to nejdůležitější, co by vám vaše žena chtěla říct a co se vám pravděpodobně pokusila svojí ženskou řečí už vícekrát naznačit. Dozvíte se v ní, co od vás očekává, proč potřebuje tolik mluvit, jaké jsou její základní podmínky pro důvěrný vztah, co s ní dělá premenstruační syndrom i jaké je tajemství její sexuality. Pouze naslouchejte. Pokud jí dopřejete dostatek pozornosti, bude zažívat pocity intimity a blízkosti, které přesahují její nejodvážnější představy. Nebudete jen jejím milencem, budete i jejím nejdražším přítelem a společníkem.



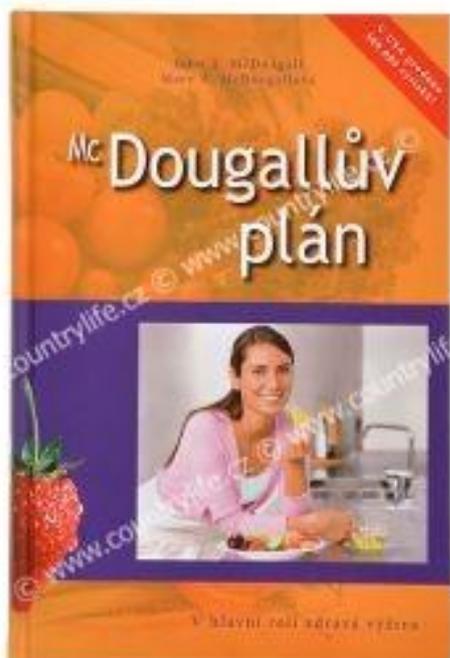
" Sexuální život není něčím automatickým. Je to pokus o dobrodružství, objevování a hledání, které spolu dlouhodobě podnikají dva milující se lidé.. "

V knize nám autorka pomůže chápat odlišnosti, které provázejí proměnu sexuality ze spalujícího citu v počátcích vztahu až ke klidné a hřejivé atmosféře zralého vztahu.

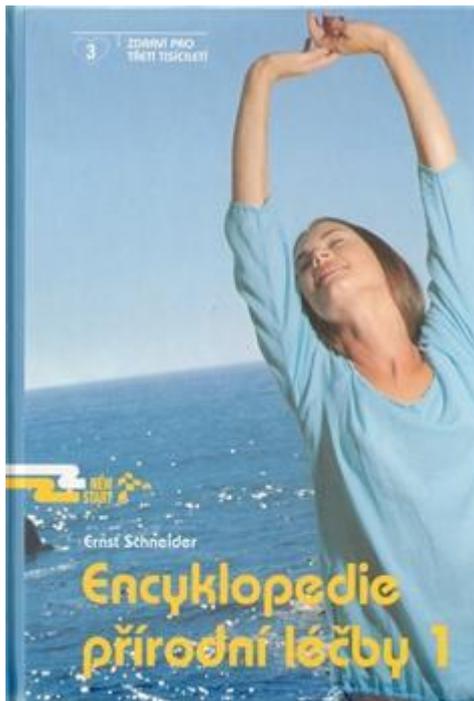
Naplňující sexualitu můžeme prožívat jen tehdy, když porozumíme podstatě pravé lásky. Znamená to naučit se přijímat jeden druhého, vnímat jedinečnost partnera, mít odvahu zbavit se zábran a obranných mechanismů, otevřeně si s partnerem povídat a porozumět zákonitostem erotické lásky.



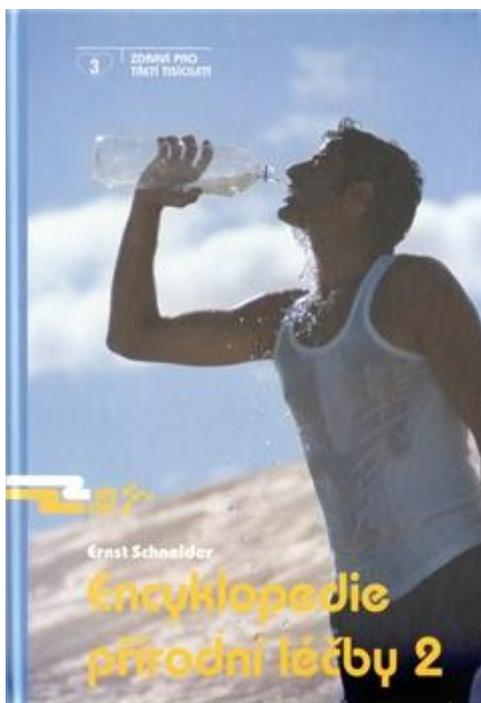
Jako lékař se Neil Nedley zabývá vztahem mezi fyzickým a duševním zdravím. Kromě popisu symptomů a rizik onemocnění depresí autor představuje principy životního stylu, který depresi předchází nebo s ní bojuje. Zaměřuje se na zdravou stravu, pohyb, spánek, vliv hudby, možnost použití bylin při léčbě deprese, ale také nabízí rady, jak předcházet stresu.



Kniha McDougallův plán je určena nejen pro laické čtenáře, ale i pro lékaře a zdravotní sestry. Je skvělým úvodem do světa zdravé výživy pro začátečníka, ale může prohloubit i znalosti těch, kteří zdravou výživu již dlouhá léta praktikují. McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví. Autor rozptyluje řadu mýtů a omylů a svědčí o tom, že nepředpojaté zkoumání současných vědeckých poznatků ukazuje směrem k původní stravě - jako ideálu i pro dnešního člověka. Kniha obsahuje řadu příběhů uzdravených pacientů, množství obrázků, tabulek, stovky citací z literatury. V praktické části pak detailního průvodce přechodem na zdravou stravu a více než stovku jednoduchých a lahůdkových vegetariánských receptů.



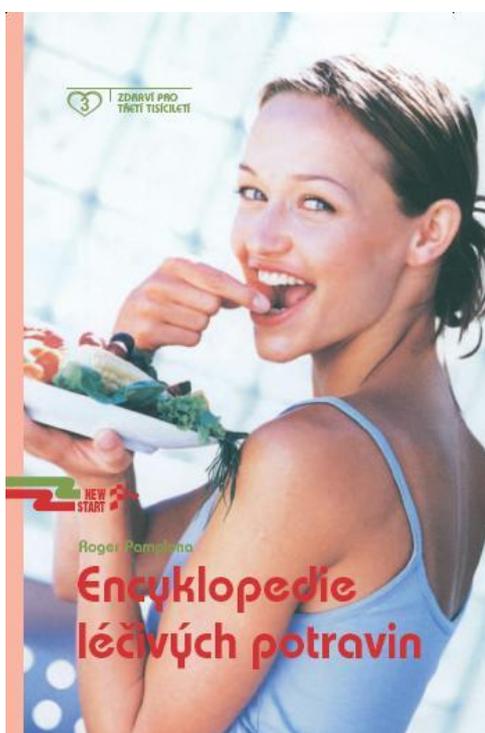
Ernst Schneider v knize pojednává o využití přírodních prostředků k léčbě a prevenci nemocí. Názorným způsobem představuje základní léčebné procedury a jejich praktické využití - hydroterapii, aeroterapii, helioterapii, klimatoterapii, geoterapii, fyzioterapii, dietoterapii.... Současně též popisuje, jak je možné provádět očistné kúry.



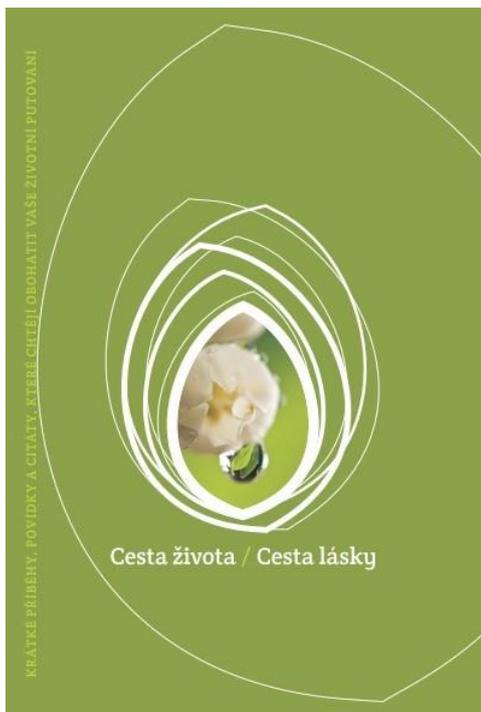
Na stránkách druhého dílu se Ernst Schneider zaměřuje na praktické využití přírodních léčebných procedur, které jsou popsány v prvním dílu. V patnácti kapitolách zpracovává důležité informace o více jak dvou stech nemocích. Součástí popisu každé z nich je léčebný postup, s jehož pomocí se čtenář naučí nad nemocemi nejen vítězit, ale - což je důležitější - účinným způsobem předcházet jejich vzniku.



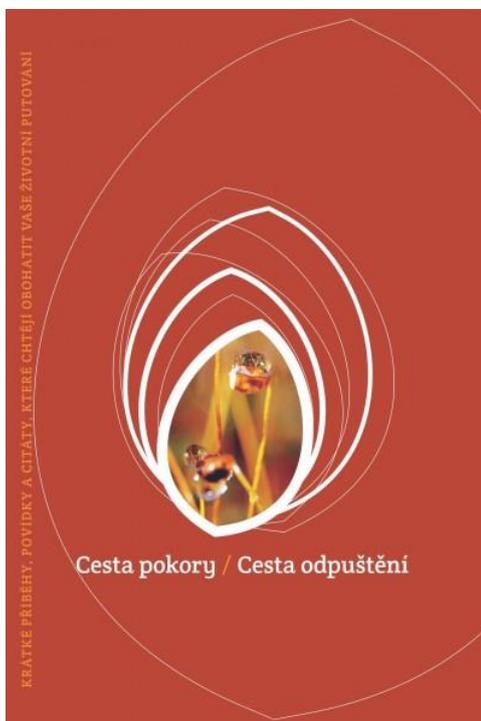
Dr. Pamplona-Roger v této knize čtenáře přehlednou formou seznamuje s léčivými vlastnostmi, které se skrývají v rostlinné říši. Ve dvaceti kapitolách představuje známé i méně známé rostliny a jejich účinné látky, s jejichž pomocí si člověk může upevnit své zdraví a využít je jako doplněk léčby konkrétních onemocnění. Velkým přínosem knihy je to, že se v ní nenacházejí jen teoretické informace, ale také návodná doporučení, díky nimž mohou čtenáři získané vědomosti snadno využít v praktickém životě. Knihu ocení každý, komu jeho zdraví není lhostejné a kdo touží o ně pečovat šetrným způsobem.



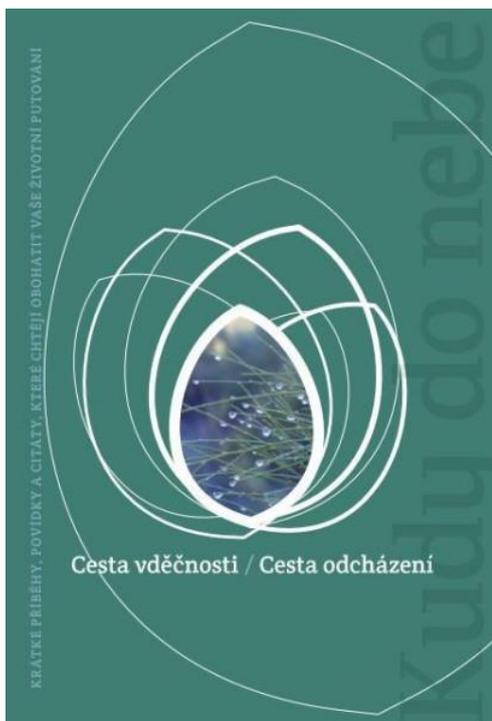
Dr. Pamplona-Roger v této knize přináší mnoho nových informací o nejrůznějších druzích ovoce, zeleniny, obilninách, luštěninách a ořechů. Graficky přehlednou a logicky členěnou formou seznamuje čtenáře s tím, jaké zdraví prospěšné látky se skrývají v mikroskopické struktuře potravin a jak se jich dá využít při léčbě nemocí. Autor se nezaměřuje pouze na onemocnění, která jsou pro moderního člověka čím dál větší hrozbou — na takzvané civilizační choroby —, ale zabývá se i tím, jak zvýšit odolnost imunitního systému, jak se vyhnout infekčním chorobám či jak zlepšit psychickou i fyzickou výkonnost. Tuto knihu ocení každý, kdo touží po tom, aby jeho strava byla lékem a lék byl jeho stravou; každý, kdo chce, aby jeho život překypoval energií, zdravím a vitalitou.



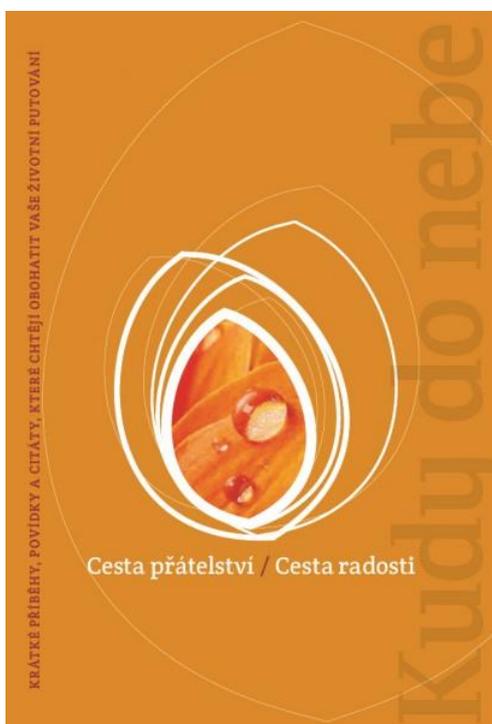
V knížkách nazvaných Kudy do nebe najdete krátké příběhy, bajky, zamyšlení a citáty, které vás mohou obohatit na vaší cestě životem. První díl je tematicky zaměřen na cestu života a cestu lásky. Autorské texty jsou doplněny již dříve vydanými příběhy a citáty různých osobností. Ilustrace ke knize vytvořil Peter Matis.



Další knížka z edice Kudy do nebe je tematicky zaměřena na pokoru a odpuštění. Obě cesty se vzájemně doplňují a podmiňují, protože jen když dojdeme k vnitřní pokoře, jsme schopni přenést se přes chyby své i druhých a prožít osvobozující odpuštění. Autorské texty jsou doplněny již dříve vydanými příběhy a citáty různých osobností. Ilustrace ke knize vytvořil Peter Matis.



Další díl z edice Kudy do nebe připomíná vděčnost za život, ale také to, že jednou budeme muset z tohoto světa odejít. Právě pohled na život jako na úžasný a ničím nezasloužený dar dává člověku možnost pocítit i ve chvíli odcházení smíření a pokoru před jeho Dárcem. Krátké příběhy, zamyšlení a citáty, které chtějí obohatit vaše životní putování, jsou doplněny ilustracemi Petera Matise.

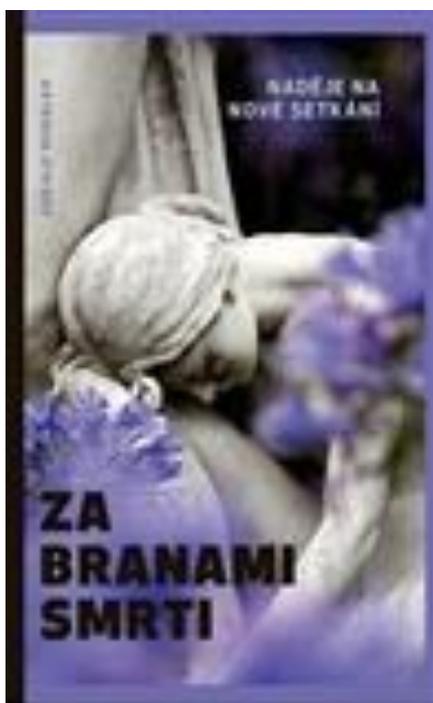


Po cestách dalšího dílu z edice Kudy do nebe se čtenáři dostávají k hodnotám, které se z našich uspěchaných životů zaplavených kdejakými starostmi leckdy vytrácejí – k přátelství a radosti. Obě tyto cesty se navzájem podporují: přátelé nám pomáhají pociťovat radost ze života a naopak vědomé rozhodnutí vidět každý okamžik jako jedinečný a naplnit jej radostí způsobuje, že si lépe uvědomujeme cenu přátelství. Krátké příběhy, zamyšlení a citáty, které chtějí obohatit vaše životní putování, jsou doplněny ilustracemi Petera Matise.

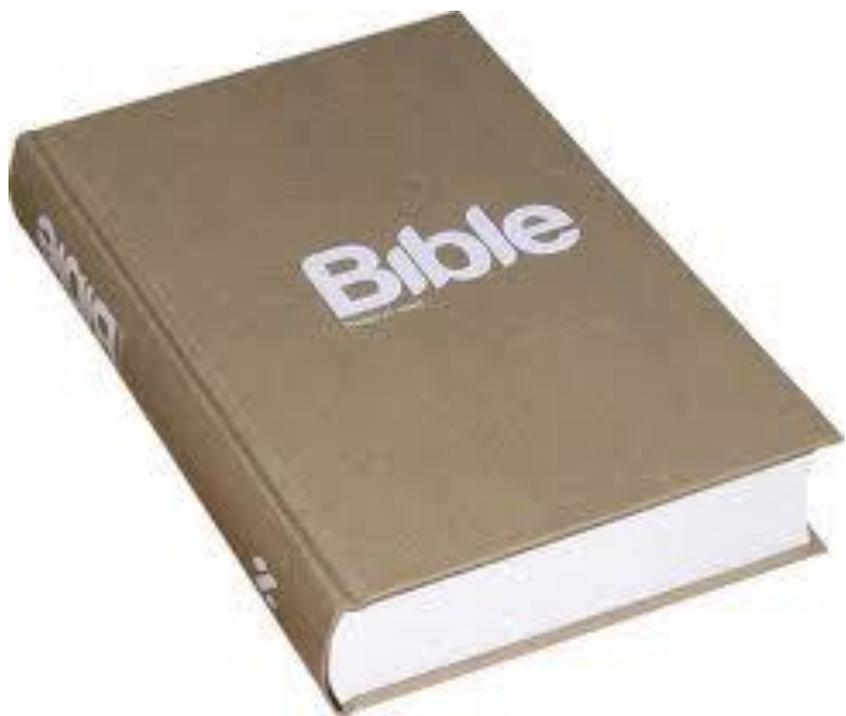


Iniciátorka a propagátorka hospicového hnutí v České republice - MUDr.

Marie Svatošová - je bestselleristkou Karmelitánského nakladatelství. Na otázku, proč svou další knihu nabídla Gradě, odpovídá: "Chci zkušenosti, posbírané v průběhu své profesní dráhy, předat všem - zdravotníkům i nezdravotníkům, věřícím i nevěřícím - protože každý se s velkou pravděpodobností jednoho dne ocitne v roli osoby, doprovázející vážně nemocného. Pak mu moje zkušenosti s diagnostikou a uspokojováním duchovních potřeb přijdou vhod. O nich se u nás málo přemýšlí, málo hovoří, i málo píše. V této oblasti jsou dezorientovaní mnozí zdravotníci, ale v důsledku dlouhodobé ateistické výchovy je zmatená a mnoha předsudky zatížená i velká část české populace. Nečekejte v knize žádnou velkou vědu. Naši nemocní a umírající na ni nejsou zvědaví. O to víc si uvědomují svoji největší duchovní potřebu - máme ji všichni bez rozdílu - je to potřeba milovat a být milován."



Většina lidí v západním světě smrt odmítá. Přestože je odvěkou součástí života, lidé ji vědomě přehlížejí a snaží se na ni nemyslet. Teprve ztráta blízké osoby v nás vyvolává otázky po smyslu života a smrti. Chceme vědět, zda je toto násilné rozloučení definitivní. Ptáme se po tom, kam odešel náš blízký, zda je nějak "nehmotně" přítomen, zda nás vidí. V této knize najdete nejen poznatky o tom, co o přirozenosti a fungování lidského mozku a těla odhaluje věda, ale především výklad toho, co o smrti a posmrtném stavu říká Bible. Kniha se vyznačuje poctivým hledáním odpovědí na otázky, zda existuje lidská duše, zda existuje reinkarnace a jestli po smrti pokračuje život dál. Autor svůj výklad prokládá konkrétními zkušenostmi lidského umírání, včetně výpovědí těch, kteří zažili klinickou smrt. Náboženské, filozofické i vědecké pohledy na smrt a dění po ní konfrontuje s učením převážně Starého, ale i Nového zákona. V závěru se autor věnuje koncepci vzkříšení a objasňuje proroctví o nové zemi, kde "smrt už nebude, ani nářek ani křik ani bolest už nikdy nebude; neboť minulé věci pominuly".



A Bibli