**Zbavte se stresu v osmi krocích**

**25. února 2020, Praha: Zastihly vás životní výzvy nepřipravené? Dny ubíhají, jako byste měli nevyšší možnou zařazenou rychlost? Nebo je to naopak a vy se vší silou dupete na brzdu? I to jsou metafory, které popisují společný znak dnešní společnosti: přemíru stresu. V takové chvíli – ať chcete, nebo ne – dospějete k poznání, že v některé z oblastí života je nutné pootočit kormidlem a provést změny. Jedním ze způsobů, jak se zastavit a uvědomit si přítomný okamžik, je technika tzv. MBSR (Mindfulness-based stress reduction), jíž se věnuje novinka nakladatelství Alferia.**

Kniha [Zbavte se stresu pomocí všímavosti](https://www.alferia.cz/pripravujeme-zbavte-se-stresu-pomoci-vsimavosti/) pomáhá čtenářům, kteří čelí tzv. civilizačním chorobám, jakými jsou vyhoření, stres, poruchy spánku, chronické choroby či bolest. Kapitoly knihy odpovídají osmitýdennímu MBSR programu vytvořeném Dr. Jon Kabat-Zinnem. Obsahuje každodenní praxe, meditace vsedě i v chůzi či tzv. procházení těla (body-scan).

**Co je snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR)?**

MBSR je léčebný program snižování stresu, který pracuje s psychologickým pojmem všímavost, tedy mindfulness. Praxe všímavosti nám pomáhá čelit životním výzvám s laskavostí a jasností. *„Program MBSR využijí ti, kdo se chtějí naučit svými vlastními schopnostmi zvládat stres a zvýšit tak kvalitu svého života. Klíčovou složkou je uvědomění, že je možné změnit způsob, jakým pohlížíme na životní události a omezující okolnosti,“* popisují autorkyLinda Lehrhauptová a Petra Meibertová v úvodu publikace.

**Komu je kniha určena?**

Lidem ve stresu. Komukoli, kdo zažívá nebo prochází léčbou obtíží spojených s myslí, tělem nebo psychikou se dostane praktické a inspirativní pomoci. Čtenářům, kteří se chtějí pustit do programu MBSR, se dostane jasného vedení, učitelům všímavosti cenného nástroje pro jejich práci.

**200 stran, formát 144 x 207, lepená vazba, 299 Kč**

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**

**Kontaktní údaje:**

Táňa Lálová

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**lalova@grada.cz, 733 616 804**

<http://www.grada.cz/>

[www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)

**O autorkách**

Autorky, jsou předními lektorkami metody MBSR v celosvětovém měřítku. V textu poskytují instrukce, jak krok za krokem rozvíjet všímavost, a také ilustrační příklady ze životů účastníků a účastnic svých kurzů.

**Linda LEHRHAUPTOVÁ, PhD.**: zakladatelkou a výkonnou ředitelkou Institutu pro přístupy založené na všímavosti a jednou z nejzkušenějších učitelek MBSR v Evropě.

**Petra MEIBERTOVÁ, Dipl. - Psych.**: psycholožka a jedna z předních německých odbornic na MBSR a MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) a na využití všímavosti v medicíně a psychoterapii.

Přeložili Marie Rákosníková a Šimon Grimmich.

Návrh obálky: Marta Červáková