

Pripravila: Mag. Maja Bajt
Foto: Shutterstock

Priporočamo v branje, ogled in poslušanje

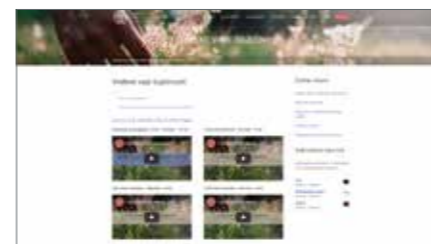
Mag. Maja Bajt



Mag. Maja Bajt je psihologinja, integrativna psihoterapevtka, učiteljica čuječnosti. Dobrih petnajst let se je strokovno in raziskovalno ukvarjala s področjem promocije duševnega zdravja (tudi v delovnih okoljih) na NIJZ, zadnjih nekaj let pa deluje v okviru svoje zasebne psihoterapevtske prakse Inštitut tukaj in zdaj – Inštitut za psihološko pomoč, čuječnost in kakovost bivanja (www.tukaj-zdaj.si). Poleg psihoterapevtskega dela z odraslimi izvaja tudi delavnice in tečaje čuječnosti, različne

delavnice ter predavanja na temo ohranjanja in izboljševanja duševnega zdravja v delovnih organizacijah. V ospredju njenega zanimanja so celostni pogled na posameznika ter povezava in ustvarjanje harmonije med posameznikovo duševnostjo in telesom.

TEDx govori, podcasti, spletne strani



Vodene vaje čuječnosti
www.cujecnost.org/vaje-cujecnosti

Na spletni strani najdete posnetke temeljnih vaj čuječnosti v slovenskem jeziku.



Steven Hayes
"Why psychological flexibility matters"
https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg

Navdihujoč govor na temo psihološke fleksibilnosti in njenega vpliva na posameznikovo duševno zdravje.



Dr. Arielle Schwartz – You tube kanal
<https://www.youtube.com/channel/UC5LUxnXbReV715cEzvb46sQ>

Zbirka krajših in daljših vaj in govorov na temo okrevanja od travme, vzpostavljanja stika s telesom, joga terapije ipd.

Knjige



Edith Eger
"Dar: 12 priložnosti, da se osvobodite ječe in si rešite življenje"

Edith Eger, ženski »Frankl«. Psihologinja, terapevtka, ki je preživela Auschwitz, dokaz neizmerne čvrstosti in psihološke odpornosti ter posttravmatske rasti. »Ječa je v našem umu, ključ pa nosimo v žepu.« Zgodba, ki vas bo spremenila za vedno.



Gabor Mate
"Ko telo reče ne – skriti stres terja davek"

Ni dovolj videti bolezen, temveč tudi podlago, na kateri je bolezen nastala – torej človeka kot celoto – le skozi to širšo perspektivo se zares lahko opolnomočimo in spodbudimo svoje zdravljenje.

Dr. Gabor Mate v knjigi spoji znanstvene raziskave, študije primerov in izkušnje iz svoje prakse.



Matthew Maxwell
"Kako držati ščurka: knjiga za tiste, ki so svobodni, samo da tega ne vedo"

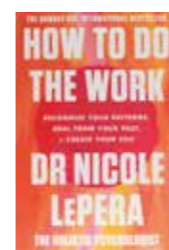
O majhnih stvareh v okolju, ki so lahko zelo poceni, a usmerjajo vedenje posameznikov v boljšo smer.



Claudia Cross Muller
"Vse v redu – mali učbenik preživetja. Takojšnja pomoč pri obremenitvah, travmah in podobnih težavah"

Drobčna knjižica, v kateri so zbrani drobni gibi in preproste telesne vaje za razbremenitev,

kadar se srečamo z vsakdanjimi ali pa velikimi strahovi, ko nemočni okamenimo in ostanemo brez besed ali ko nas obremenijo močna čustva – tesnobe, besa, obupa ... V tej zbirki so izšle še knjižice »Glavo gor!«, »Le pogum!«, »Dobro spi!« ...



Nicole LaPera
"How To Do the Work: Recognize Your Patterns, Heal from Your Past and Create Your Self"

Delo holistične psihologinje, ki vas usmeri na pot samopomoči in samozdravljenja. Pri tem uporablja celostni pristop in številna sodobna spoznanja epigenetike, sodobnih teorij o živčnem sistemu (polivagalna teorija), mikrobiomu ipd. Veliko modrosti in številni praktični viri, ki nam na kreativen način pomagajo spremeniti destruktivne življenjske vzorce in preokvirati naše življenje.