Novinka

**Jak k nám tělo promlouvá**

*Nemoc jako vzkaz duše.*

**Praha, 14. dubna 2019 – Tato kniha přináší řadu osvědčených rad a návodů, jak s jejich pomocí zlepšit stav těla. Víte, jak ovlivňuje stav duše naše tělo? Co nám tělo říká prostřednictvím bolesti hlavy nebo zad? Proč se cítíte nemocní, i když lékařské vyšetření žádnou nemoc neodhalilo? Proč se vám stále vrací zdravotní problémy nebo infekce, i když žijete zdravě? Objevte tajemství psychosomatiky! Šárka Vávrová je zkušená terapeutka, která v nové publikaci odhalí, co vše často stojí za fyzickými potížemi nebo kam až vedou negativní emoce.**



Přehnané nároky na sebe, rodinné a pracovní problémy, stres a další trápení, která si často ani neuvědomujeme, se mohou odrazit v podobě fyzických symptomů těla tak silně, že vám nedokáže poradit leckterý erudovaný lékař klasické medicíny. Tato kniha sice nesupluje specialisty z medicínských oborů, přesto by vám mohla prospět jako pomocník k uzdravení těla i duše.

Tato nová kniha vám usnadní odkrýt příčiny vašich potíží a pomůže vyřešit vaše problémy pomocí práce s vlastním já. S vašimi vztahy, potlačenými strachy a starostmi. Žijeme-li život plný stresu a trápení, kdy duše začne volat prostřednictvím fyzických potíží o pomoc.

*„Pracujte na radosti ze života a užívejte si každého dne. Vnitřní radost a duševní uspokojení jsou nejlepším lékem na únavu. Aplikujte do života malé radosti a prožitky.“*

Názory na knihu:

**Lucie Zedníčková, herečka**

*„Všem vřele doporučuji, aby tuto knihu měli ve své domácí lékárničce a sáhli po ní vždy dříve, než si vezmou prášek. Srozumitelně rozkrývá příčiny nemocí a potíží a nabízí jasná řešení pro všechny, kteří nechtějí řešit jen důsledek.“*

**MUDr. Pavla Vaňková, lékařka gastroenterologická ambulance**

*„Kniha nabízí pomocnou ruku mnoha lidem, kteří se chtějí zorientovat ve svých zdravotních potížích. Hlavně v těch, kde lékaři nepřijdou na jejich příčinu a lidé odcházejí z ordinace bez jasné diagnózy.“*

**MUDr. Tomáš Sochor, lékař ORL**

*„Asi málokdo dneska pochybuje o tom, že tělo a duše jsou spojené nádoby. Tato kniha je úvodem pro ty, kteří si toto propojení teprve začínají uvědomovat, a zároveň je odrazovým můstkem pro ty, kteří se rozhodli, že se sebou chtějí pracovat.“*

**Jak k nám tělo promlouvá**

*Šárka Vávrová*

Alferia, 312 stran, 150×234, brožovaná vazba, 349 Kč.

K dispozici pro média:

* Recenzní výtisk knihy
* Knihy do soutěže
* Rozhovor s autorkou

O autorce

**Šárka Vávrová**

Šárka Vávrová působí jako psychoterapeutka a integrativní koučka. Věnuje se zejména vztahovým terapiím a hereckému koučinku. Často publikuje v lifestylových magazínech, píše rozhlasové hry a pracuje v televizi na různých projektech a seriálech. www.sarkavavrova.cz

Pro další informace prosím kontaktujte:

Iveta Svobodová

 +420 733 616 804, svobodova@grada.cz

GRADA Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7

*O společnosti GRADA Publishing:*

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. si od roku 1991 drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury. Ročně vydává téměř 400 novinek ve 150 edicích z více než 40 oborů.*

*Od roku 2015 nakladatelský dům rychle expanduje i mimo oblast kvalitní odborné literatury. Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značkou literatury poznání, knih z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění je* ***ALFERIA****.*

***Více na*** [***www.alferia.cz***](http://www.alferia.cz)

*Další informace*

*GRADA Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7, +420 220 386 401,* *info@grada.cz*