



ZDRAVILNA MOČ BRANJA

*Knjige, ki vam pomagajo razumeti in se soočiti z
osebnimi težavami.*

STRES



Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin

junij 2025

www.kcktolmin.si

KNJIŽNICA
CIRILA
KOSMAČA
TOLMIN

Vir: **OMRA** — spletna stran za ozaveščanje
o duševnem zdravju in obvladovanju
motenj razpoloženja. www.omra.si

ANNESLEY, Mike; NOBEL, Steve. **Mirnost bivanja**. Chiara, 2022. 174 str.

ELKIN, Allen. **Obvladovanje stresa za telebane**. Pasadena, 2014, 364 str.

HUSELJA, Adil. **Stres v uniformi**. Chiara, 2018, 344 str.

MCGONIGAL, Kelly. **Druga stran stresa - zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid**. UMco, 2017, 356 str.

MEGLA, Maja. **Stres, kuga sodobnega časa**. Chiara, 2018, 340 str.

MIDDLETON, Kate. **Stres**. Kako se ga znebimo. Mladinska knjiga, 2014, 188 str.

PENMAM, Danny, BURCH, Vidyamala. **Čuječnost za zdravje**. Praktični vodnik za lajšanje bolečin, zmanjševanje stresa in povrnitev dobrega počutja. Učila, 2016, 268 str.

SCHMIEDEL, Volker. **Izgorelost**. Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo. Mettis bukvarna, 2011, 156 str.

WAX, Ruby. **Čuječnost**. Kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha. Učila, 2017, 268 str.

KUNC, Peter. **Kako odpraviti stres ... za vedno**. Institut Scientis, 2017, 85 str.

MCGONIGAL, Kelly. **Druga stran stresa**. Zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid. UMco, 2017, 356 str.

TUŠAK, Matej; MASTEN, Robert. **Stres in zdravje**. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008, 165 str.

