**Právě teď: radikálně prostá cesta k osobní svobodě**

**Necháváme si životem určovat plno představ o tom, jací bychom měli být a jak by náš život měl vypadat. Toni Packerová proslula svojí schopností pomoci tyto představy rozlišit a dostat se za ně. Pro české publikum knihu vybral a přeložil psychoterapeut a lektor kurzů mindfulness Jan Burian.**

Nakladatelství Alferia, součást Nakladatelského domu Grada, představuje [**knihu Právě teď**](https://www.alferia.cz/toni-packerova-prave-ted/), která čtenářům pomáhá prostřednictvím mindfulness, česky všímavosti, pohlédnout na sebe a naslouchat si zcela novým způsobem – bez nutnosti prohlubování zvyku opravovat a měnit druhé podle toho, co se nám líbí a nelíbí.

Kniha složená z rozhovorů, esejí, otázek a odpovědí i dopisů představuje radikálně prostý a originální přístup cesty spirituálního růstu, aniž by se hlásila k nějakému náboženství nebo duchovní tradici.

*„Toni přestala postupně být buddhistickou, zenovou i učitelkou. Vzdávala se představ, které si sami o sobě vytváříme. Čtení jejího příběhu mi pomáhalo osvobozovat se od svých vlastních představ o tom, co bych měl, musel a tak dále. A právě to jsem chtěl nabídnout i dalším lidem,“* vysvětluje psychoterapeut a lektor techniky mindfulness Jan Burian motivaci, která jej vedla k přeložení knihy tuzemskému publiku.

Podle něj je všímavost jednou ze základních schopností, kterou mají všichni lidé*. „Představa, že člověk je všímavý jenom když medituje, sedí se zkříženými nohama a vnímá nádech a výdech je příliš omezená. Rozvoj všímavosti umožňuje lidem získávat mimo jiné i větší stabilitu a duchapřítomnost v interakcích s okolím. Kdybych to řekl hodně jednoduše a selsky: Vím, co dělám.“*

**144 stran, formát 120 x 165, lepená vazba s klopami, 229 Kč**

**O Autorce:**

TONI PACKEROVÁ (1927–2013) se věnovala vnitřnímu zkoumání přítomného okamžiku, postupně se stala zenovou učitelkou i člověkem, který se dostal za buddhismus. Její dopisy a rozhovory pomáhají nahlédnout sám sebe a povahu skutečnosti skrze přítomnost. Narodila se v Berlíně v roce 1927, dospívání prožila za válečných let v Německu. Po válce se celá rodina odstěhovala do Švýcarska, kde potkala mladého amerického studenta, Kyle Packera. Po svatbě se odstěhovali do Spojených Států, do západní části státu New York, kde Toni vystudovala a začala pracovala v psychologickém výzkumu, který jí kvůli příliš behavioristickému přístupu nenaplňoval. Na konci padesátých let s Kylem adoptovali syna a při péči o něj se Toni otevřely nové náhledy na svět.

**O překladateli**

Jan Burian, Ph.D. - psychoterapeut a lektor kurzů mindfulness zaměřené na zvládání stresu a emocí. Věnuje se psychoterapii založené na empatickém naslouchání, prožívání emocí a vnímání těla. Profesně se dále zabývá rozvoji empatie a všímavosti při komunikaci a mediaci sporů.

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky**
* **další doprovodné materiály včetně rozhovoru s Janem Burianem**

**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)