

SLOVO NA ZÁVER

Kvalita nášho života vo veľkej miere závisí od nás samotných, len o tom väčšinou nevieme. Preto cieľom tejto knihy bolo predstaviť vám dôležitosť toho, ako vnímame a chápeme život okolo nás, aký postoj k nemu zaujímame a ako to premietame do našich konkrétnych krokov a činov.

Táto kniha vám bude slúžiť ako inšpiratívna a odborná príručka, ktorá je zrozumiteľná každému bez ohľadu na jeho vzdelanie a status. Jej prínos vidím v rozsiahlych poznatkoch o ľudskom živote z pohľadu psychohygieny. Kniha vám pomôže v komplexnej podobe spoznať to, ako žiť svoj život spokojnejšie, radostnejšie a zdravšie.

Aby ste sa v knihe mohli ľahko orientovať a kedykoľvek sa vracieť a venovať tým témam a otázkam, ktoré vás v danej chvíli a životnej situácii budú zaujímať najviac, spracoval som jej obsah do formy otázok a odpovedí.

Prehľadne opísané témy zo života ľudí, veľká šírka záberu a pritom jednoduché podanie otázok a odpovedí

so zachovaním hĺbky myšlienky a ich posolstva. Aj o tom je táto kniha, ktorá si za cieľ kladie stať sa vašim každodenným sprievodcom pri budovaní zdravého životného štýlu a zdravého postoja k sebe samému.

Verím, že ku komfortu používania knihy prispeje aj jej elektronický formát, vďaka ktorému knihu môžete mať stále so sebou a kedykoľvek ju čítať aj vo vašom inteligentnom telefóne vo formáte PDF alebo ePUB. Stačí mať v mobile inštalovanú jednoduchú aplikáciu na čítanie elektronických kníh, napr. Universal Book Reader([Android](#))a iBooks ([iOS](#)).

Som presvedčený, že každý, kto sa oboznámil s obsahom tejto práce, urobil prvý krok k lepšiemu poznaniu svojej duše, ako aj prvý krok na ceste k upevneniu alebo znovunadobudnutiu psychickej rovnováhy a duševného zdravia.

O AUTOROVI

PaedDr. Ľuboš Ďurdiak, PhD., AFIAP je profesionálny poradca v oblasti poznania a rozvoja jadrových vlastností osobnosti, ktoré najviac determinujú to, ako človek prežíva veci, akým spôsobom myslí a koná. Vo svojom prístupe uznáva jedinečnosť každého človeka. Má niekoľkoročné skúsenosti z prostredia podnikateľského i akademického.

Patrí k často citovaným odborníkom v médiách, ktoré ho oslovujú ako znalca ľudskej duše. ~ Pozri <http://www.psychotrend.sk/profil/my-v-mediach>.

Svoje služby poskytuje originálnym spôsobom a na vysokej úrovni. V jeho referenciách sa uvádza: "Ľuboš Ďurdiak je človek s mimoriadnou schopnosťou v pozitívnom zmysle slova vidieť 'do človeka'. Jeho analyticko - psychologické danosti sú nezvyčajné."

Pozri úplné referencie: <http://www.psychotrend.sk/referencie>.

Pridanou hodnotou poradenských služieb doktora Ďurdiaka je presná identifikácia jadrových silných a sla-

bých stránok osobnosti človeka a pomoc pri ich formovaní. Jadro osobnosti človeka vám odhalí osobne v rámci konzultácie, alebo v písomnej a v grafickej podobe, ako aj umelecky prostredníctvom psychologického fotorotrétu ~ vid' <http://www.psychotrend.sk/psycholog-fotografom/referencie-sebapoznavanie-a-terapia-fotografiou>.

V poradenskom prístupe spája racionálno-analytické a intuitívne prvky poznávania do jedného celku. Tento prístup je hlavne pre ľudí, ktorí už nechcú viac metódou pokusu a omylu riešiť rôzne situácie, ale chcú strategicky a účinne poznávať a rozvíjať seba, ale aj svoj tím i celú firmu.



Discovery
— trend —

**Neprišpôsobujeme sa trendom
- nové trendy tvoríme my sami.**

Vytvárame a ponúkame:

- online osobnostné analýzy
- strategické poradenstvo
- individuálne VIP konzultácie
- umelecké a reportážne fotografovanie
- sebazpoznávanie fotografiou
- hĺbkový profil osobnosti
- diagnostiku jadra osobnosti lídrov
- odborné publikácie

www.psychotrend.sk
www.facebook.com/OSOBNOST

**"Povieme Vám aj to, čo Vám iní povedať nevedia...
...a budete stále v predstihu!"**