

Vážení vždy střízliví přátelé, kolegyně a kolegové,
srdečně zdravím a posílám Vám nové vydání Vždy střízlivých novinek.

Doléčování v Bohnicích

Doléčování pro přátele abstinenty zvenčí bylo pozastaveno. Využívejte online mítinků Anonymních alkoholiků a podobných organizací. Těším se, že se uvidíme, jakmile to bude možné.

Odborné novinky

Nešpor K. [Nasazená rouška a komunikace.](#)

Nešpor K. [Umělý a spontánní smích.](#)

Nešpor K. [Příznivá zpráva: Umíme zvládat stres a můžeme být ještě lepší.](#) Určeno pro odborný časopis, není zatím volně šiřitelné.

Nový svépomocný materiál

Nešpor K. [Zvládání stresu při pandemii a za klidnějších časů.](#)

Nové zápisy v mém internetovém [deníku](#) (řazeno od nejnovějších)

Co je nejlepší? Den, kdy se nic nedělo. Proč nám prospívá pravidelnost. Otázka z médií. Jak být šťastný a spokojený. Jasnovidec. Jak zvládat emoce, stres a bažení jasně a prakticky. Módní přehlídka. Velká klika. Naděje a střízlivost. Jak se oblékat v zimě a za nevlídného počasí. Světový den laskavosti. Pan Všetečka a paní Vlasta. Játra jsou silná a inteligentní. Co zlepšuje imunitu a čemu se vyhnout. Výlet do pekla. Jsou roušky v prevenci účinné? Modlitba míru. Evoluční výhoda. Děti v době pandemie. Z rozhovoru pro média. Jednoaktovka. Jak zbohatnout. Mír ve světě. Dušičky. Hořký čaj a suchá rýže. Od kdy se smějeme a jak mít veselé sny. Odbytá odpověď. Čištění zubů ano, ale jinak. Užitečné zopakování. Pan Všetečka a jeho velký vzor. Užitečná setkání. Stupňovitá léčba návykových nemocí. Náš úžasný sluch. Studijní obor „šťestí“.

Nová videa na adrese www.youtube.com/drnespor

Tam jsou i jejich anglické verze, kdybyste chtěli pro přátele v cizině.

[Krční páteř: zasunout je lepší než zaklonit.](#) [Ztracená hlava.](#) [46 způsobů, jak zvládat samotu.](#)

[Řekněte, co chcete, spíš toho dosáhnete.](#) [Jak uhasit velký požár.](#) [Málo známý způsob prevence COVID-19.](#) [Jak na dálku zlepšit vztahy.](#) [Lumír a maturita.](#) [Interview ze dne 30. 10. 2020.](#) [Jak komunikovat s rouškou.](#) [Čemu se vyhnout a proč.](#) [Mnoho možností, jak opakovat mantru nebo krátkou modlitbu.](#) [Jak překonat netrpělivost.](#) [Vyhlášení vítězů.](#) [Jednoduchá cesta ke štěstí a spokojenosti.](#) [Proč nám prospívá pravidelnost: pět důvodů.](#) [Co politici včetně pana prezidenta ignorují.](#) [Módní přehlídka.](#) [12 kroků Anonymních alkoholiků a podobných organizací a psychoterapie.](#)

Audio nahrávky

Střízlivá hudba a zpěv: [„Písně hrdých abstinentů“.](#)

Relaxační a meditační nahrávky viz [„Relaxace a meditace“.](#)

Následující pohlednice je spolu s jinými volně ke stažení v sekci [Střízlivé pohlednice](#). Pohlednicí můžete potěšit střízlivé přátele a stáhnout ji pro sebe do počítače nebo mobilu.



Střízlivosti zdar a vše dobré přeji,
MUDr. Karel Nešpor, CSc.

drnespor.eu



Technické informace

- Tento soubor lze otevřít např. v Acrobat Reader (je zdarma) a v novějších verzích Word.
- „Střízlivé novinky“ rozesílám obvykle koncem měsíce.
- Kdo nechce dostávat „Střízlivé novinky“, ať odpoví na tento e-mail „odhlašuji“.
- Jestli má někdo další zájem o „Střízlivé novinky“, ať mi pošle e-mail.