

# Obsah

Slovníček pojmů.....	6
Seznam zkratek.....	11
Předmluva.....	12
Předmluva k tomuto vydání.....	16
<b>1. Úvod.....</b>	<b>18</b>
1.1 Mezi duševním klidem a panikou - model psychického tonu.....	19
1.1.1 Duševní klid.....	19
1.1.2 Model psychického tonu různých duševních stavů .....	24
1.1.3 Stupnice psychického tonu.....	27
1.2 Klidnější díky Introvizi .....	32
1.2.1 Úklid v hlavě - cvičení „balení balíků“ .....	33
1.2.2 Duševní uvolnění v každodenním životě .....	34
1.2.3 Metoda Introvize .....	34
1.2.4 Blesková Introvize .....	38
1.3 Teoretické a empirické základy Introvize - přehled.....	38
1.3.1 Vývoj Teorie subjektivních imperativů.....	40
1.3.2 Vývoj praktických intervenčních metod: Konstativní pozorné vnímání (KPV) a Introvize .....	42
1.3.3 Vývoj Teorie duševní Introference .....	44
1.3.4 Profesionalizace: rozvoj osobních a sociálních kompetencí prostřednictvím Introvize ve vzdělávání učitelů .....	46
1.4 „Teorém o tvrdém oříšku“ a přehled obsahu knihy .....	47
1.5 Shrnutí.....	49
<b>2. Stručný úvod do Teorie duševní Introference .....</b>	<b>51</b>
2.1 „Hladká hladina moře“ - myšlení, cítění, jednání ve stavu hlubokého vnitřního klidu .....	52
2.1.1 Epistemický systém .....	53
2.1.2 Zaseknutí epistemických procesů .....	59
2.2 „Jak vznikají první vlny“ - primární introferentní zásah .....	63
2.2.1 Otázka „Jak“ při primárním zasahování .....	66
2.2.2 Účinky primárního introferentního zasahování .....	74
2.3 Alternativa: Sokratovské řešení .....	78
2.4 Sekundární zasahování a vznik akutních konfliktů .....	80
2.4.1 „Kruhy na vodní hladině se šíří dál“ - narůstání a zautomatizování primárního zasahování .....	81
2.4.2 „Jak se vlny zvětšují“ - sekundární zasahování .....	82
2.4.3 „Jak šel příběh dál...“ - vznik subjektivních imperativů .....	86
2.5 Shrnutí .....	88

<b>3. Introferentně nezasahovat (navíc) – Konstativní pozorné vnímání</b> .....	90
3.1 Charakteristické znaky .....	93
3.2 Čtyři cvičení Konstativního pozorného vnímání .....	95
3.2.1 Cvičení I – konstatování .....	96
3.2.2 Cvičení II – rozšíření a zúžení .....	101
3.2.3 Cvičení III – rozšíření s konstantním ohniskem .....	106
3.2.4 Cvičení IV – centrum příjemného nebo nepříjemného .....	112
3.3 Konstativní pozorné vnímání v praxi .....	115
3.3.1 Pokyny ke cvičení .....	115
3.3.2 Dlouhodobé účinky cvičení – osobní zkušenosti .....	116
3.4 Konstativní pozorné vnímání ve srovnání s jinými metodami .....	119
3.5 Shrnutí .....	123
<b>4. Nalezení jádra akutního konfliktu: první fáze Introvize.</b>	
<b>Teorie subjektivních imperativů</b> .....	124
4.1 O konfliktech obecně .....	125
4.2 Výchozí bod – „Co vám v dané situaci prolétlo hlavou?“ .....	130
4.3 Imperativní žádoucí představy – „Této žádoucí představy se nevzdávej!“ .....	132
4.4 Konflikty v důsledku porušení imperativů .....	138
4.4.1 Konflikty s realitou – „Skutečnost není taková, jaká má být“ .....	140
4.4.2 Imperativní konflikty – „Musí to být tak, nesmí to být tak“ .....	143
4.4.3 Konflikty v důsledku neproveditelnosti .....	144
4.4.4 Konflikty konfliktu – „V konfliktu s vlastním konfliktem“ .....	146
4.4.5 Společné jádro konfliktu v důsledku porušení imperativu – neřešitelná diskrepance .....	147
4.4.6 Teorie subjektivních imperativů jako metateorie duševní seberegulace .....	148
4.5 Prozkoumání hluboké struktury imperativních představ .....	149
4.5.1 Řetězce imperativů a klíčové imperativy .....	149
4.5.2 Imperativní stromy .....	155
4.5.3 Závěr .....	156
4.6 Sekundární zasahování do akutních konfliktů .....	157
4.6.1 Systém kategorií za účelem shrnutí strategií vyhýbání se konfliktu .....	158
4.6.2 Strategie vyhýbání se konfliktu jako strategie dílčího řešení .....	163
4.7 Shrnutí .....	164
<b>5. Provádění Introvize za účelem vyřešení konfliktu</b> .....	167
5.1 Průběh introvizního poradenského rozhovoru .....	168
5.1.1 Úvod .....	168
5.1.2 Fáze 1 – Nalezení klíčové subkognice .....	169
5.1.3 Fáze 2 – Chvilkové pozorné konstativní vnímání subkognice .....	177
5.1.4 Závěrečná fáze poradenského rozhovoru .....	179
5.2 Účinky Introvize .....	180
5.2.1 Bezprostřední účinky během Konstativního pozorného vnímání .....	180
5.2.2 Charakteristické znaky úspěšného vyřešení konfliktu .....	183

5.3	Blesková Introvize .....	186
5.4	O účinnosti Konstativního pozorného vnímání v rámci Introvize.....	188
5.5	Srovnání Konstativního pozorného vnímání a Introvize s jinými metodami .....	190
5.6	Shrnutí .....	193
<b>6.</b>	<b>Použití Introvize jako metody duševní seberegulace v každodenním životě .....</b>	<b>195</b>
6.1	Konflikty každodenního života .....	196
6.2	Drobné problémy všedního dne .....	206
6.3	Introvize a závislost .....	211
6.4	Fyzické problémy - senná rýma, ekzém a záchvaty mdlob .....	213
6.5	Shrnutí .....	218
<b>7.</b>	<b>Introferenční model duševní seberegulace – základy, svobodná vůle a emoce .....</b>	<b>219</b>
7.1	Filozofické základy .....	219
7.1.1	Co znamená „duševní“ v tomto kontextu? O hmotě, energii a informaci .....	220
7.1.2	Proč je nutné duševní procesy regulovat? .....	223
7.2	Shrnutí .....	228
7.2.1	Pojem seberegulace .....	228
7.2.2	Introferenční model duševní seberegulace .....	229
7.3	Problém svobodné vůle a Libetův experiment .....	232
7.4	Pocity a emoce jako „barvy duše“ .....	235
7.5	Vznik různých psychotonických stavů .....	237
7.6	Shrnutí .....	238
<b>8.</b>	<b>Shrnutí .....</b>	<b>240</b>
	Příloha .....	244
	Literatura .....	254
	Rejstřík osob .....	277
	Rejstřík pojmů.....	281
	Rejstřík příkladů.....	293