

# Obsah

Předmluva .....	7
„Návod“ k použití .....	9
Autogenní trénink .....	12
Autogenní trénink jako pomoc proti stresu ve škole .....	14
Jak vlastně autogenní trénink funguje? .....	15
Několik slov k dětem: .....	17
Fantazie .....	18
Význam poetické fantazie .....	18
Podstata fantazie .....	20
Význam rituálu „před usnutím“ .....	21
Podněty k předčítání .....	22

## Pohádky a příběhy na dobrou noc

O ptáčkovi zpěvákovi .....	27
O víle a kouzelném prameni .....	29
Skřítek Velikášek a obr Malíček .....	32
O princezně Zlatovlásce .....	35
O kočce Mimózce .....	37
O hvězdičce Stříbrniče .....	40
O malém mráčku .....	44
Pavučina .....	46
Pampeliška .....	48
Černá velryba .....	51
Slon Bimbo .....	53
Feláhové na Nilu .....	56
Karavana .....	59
O létajícím koberci .....	61
Sen o faraonově hrobě .....	63
Žabí královna .....	65
Jízda na saních .....	67
Noční putování .....	69

Duha .....	72
Barevné balónky .....	73
Orel .....	75
Kámen .....	77
O krtkovi .....	79
Delfíni .....	80
O veverce Zrzce .....	83
O pilné opici .....	86
Kouzelné kameny .....	89
O obru Gigantovi .....	91
Cesty lososů .....	93
Měsíční houpačka .....	95
Mraveniště .....	98
Medvěd v cirkuse .....	100
O mořském koníkovi .....	103
Sněžný králík .....	106
Doslov .....	109